சாதனைக்கோர் பாதை!



டாக்டர்
எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி

சாதனைக்கோர் பாதை !

டாக்டர் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி



13, தீனதயாளு தெரு,
தி. நகர், சென்னை – 600 017.

முதற் பதிப்பு : மார்ச், 1994
பதினேழாம் பதிப்பு : ஜனவரி, 2004
பதினெட்டாம் பதிப்பு : ஆகஸ்ட், 2004

விலை : ரூ. **22.00**

ஆசிரியர் முகவரி:

டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி
மக்கள் சக்தி இயக்கம்
17ஏ, சௌத் அவென்யு
காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர்
சென்னை - 600 041.

Printed at : Nathan & Company, Chennai – 42.

காணிக்கை

திருமூலர்

பதஞ்சலி முனிவர்

வள்ளலார்

அரவிந்தர்

அன்னை

ரமணர்

ஆன்மிக அடிப்படையில்தான் உலகம் தழைக்கிறது

என்ற அடிப்படை உண்மைகளை

உலகிற்கு வழங்கிய

மகான்களின் திருவடிகளில்

பொருளடக்கம்

தலைப்பு : 'சாதனைக்கு ஒரு பாதை' என்பதுதான் இலக்கண சுத்தமான தலைப்பாக இருக்க வேண்டும். ஒலி நயத்திற்காக கவிஞனுக்குள்ள உரிமையில் தலைப்பு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது, மன்னியுங்கள்!

முன்னுரை

நீங்கள் ஆனந்தமான மன நிலையில் — மன நிறைவில் — இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால் அது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. பிறர் அதைக் குலைக்க முயலலாம்; பல சம்பவங்கள் அதை சீரழிக்க முயலலாம். ஆனால் உங்கள் மன நிறைவை — மகிழ்வை — நிதானத்தை -- அமைதியை, எதுவுமே பாழ்படுத்திவிட முடியாது — அதாவது நீங்கள் அனுமதித்தால் ஒழிய.

தலை, நம்முடைய தலை.

அதில் எதை உள்ளே விடுகிறோம் என்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. விஷயங்கள் உள்ளே போகும்போதே "இவை எல்லாம் உள்ளே போகின்றன. என்னை கோபமூட்ட அதைரியப்படுத்த முயலப் போகின்றன. நான் அதை அனுமதிக்கப் போவதில்லை" என்று சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மூன்றாவது மனிதனைப்போல உள்ளே போகும் எண்ணங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். தெருவில் செல்கிறோம்; பல்வேறு காட்சிகள் நம்மை மோதுகின்றன. ஓடுகின்ற பஸ், காய்கறிக் கடைகள், நடந்து செல்கின்ற பெரியவர், அலுவலகத்துக்குச் செல்லும் ஒரு பெண் இப்படி. பலசமயம் நாம்

இவற்றை எல்லாம் பார்த்தவாறு நடக்கிறோம். பார்க்கிறோம்; ஆனால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அதேபோல பிறர் சொல்லும் கோப வார்த்தை, பிறர் தெரிவிக்கும் பிடிக்காத விஷயங்கள், திடீரென்று தெரியும் தோல்வி எல்லாவற்றையுமே நாம் வெளி மனிதர்கள் பார்ப்பது போல பார்க்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஒரு மன சிகிச்சை மருத்துவரிடம் சென்றால் அவர்கூட இதைத்தான் செய்கிறார். உங்கள் கதையை விருப்பு வெறுப்பின்றி கேட்கிறார்.

அந்த மனநிலை — அப்படிப் பார்க்கும் விதம் — நமது நிதானமான மனநிலையை — நமது அமைதியை — எதுவும் செய்யாது; பாதிக்காது.

மனம் அமைதியுடன் இருக்கும்போது — நிறைவுடன் — நிதானத்துடன் இருக்கும்போது — நாம் எடுக்கும் முடிவுகள் சரியான முடிவுகளாக சிறந்த முடிவுகளாக அமைகின்றன.

நன்கு யோசித்துப் பார்த்தால் ஒரு விஷயம் புலப்படும்.

"எல்லாம் மனத்திலிருந்துதான் புறப்படுகிறது."

எல்லாம் மனத்தில்தான் இருக்கிறது.

நல்லதும் கெட்டதும் நாம் எடுத்துக் கொள்கின்ற விதத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

எனவே மனத்தை — மன எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைதான் அந்த விஷயங்கள்.

மனம் தூய்மையாக இருக்கும்போது எதுவும் சாத்தியம். அங்கே விழுகின்ற விதை அற்புதமாக கிளம்புகிறது; பலன் தருகிறது. இதைத்தான் "மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல்" என்கிறார் வள்ளுவர்.

இதையேதான் விரிவாக்கி, புத்தர் பிரான் வாழும் வாழ்க்கை நெறிகளாக தந்துவிட்டுப் போயிருக்கிறார். அந்த எட்டுவழிப் பாதை:

சரியான பார்வை (பார்க்கும் விதம்)

நல் நோக்கம் (நல்ல உயர் லட்சியம்)

நல் பேச்சு (நயம், தெளிவு, உண்மை, நியாயம்)

நல் செயல் (லட்சியத்தை நோக்கிய உழைப்பு)

வாழ்க்கைக்கான நல்தொழில் (கள் விற்பதல்ல என்கிறார்)

நல்முயற்சி (செல்லும் திசைநோக்கிய செயல்கள்)

சரியான கவனம் (செல்லும் திசை, செயல் பற்றிய விழிப்புணர்வு)

சரியான திசையில் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துதல் (தியானம்)

இதை உற்று நோக்கும்போது இது ஏன் இவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கிறது கடைப்பிடிக்க, என்பது தெளிவாகிறது. காரணம் இதற்கு நேர் எதிரான எண்ணங்கள் சதா நம்மை மோதிக் கொண் டிருக்கின்றன.

நல்லெண்ணங்கள் கிளம்புவதும் மனத்தில் தான்.

தீய - கெட்ட எண்ணங்கள் கிளம்புவதும் அங்கேதான்.

இந்த தீய எண்ணங்கள் நமது புலன்களின் — கண், காது, மூக்கு, வாய், உடல், உணர்வு என்ற ஐந்து தூண்டுதல்களினால் எழுகின்றன. இது மட்டுமல்ல;

மனிதன் சூழ்நிலையால் ஈர்க்கப்படுகிறான்.

பாரம்பரிய அமைப்பால் உந்தப்படுகிறான்.

நமது முன் வினைகளின் பாதிப்பால், தானறியாமல் சில செயல்களைச் செய்ய தூண்டப்படுகிறான்.

இப்படி நம்மை திசை திருப்புவனவற்றை நமது பெரியோர்கள் மிக அழகாக தெளிவுபடுத்தி இருக்கிறார்கள். அவற்றை 'பஞ்சமா பாதகங்கள்' என்றார்கள். காம குரோத, மோக, மத, மாச்சரியம் என்றார்கள். ஆணவம், பேராசை, பகை, காம உணர்வு, பொறாமை என்று பட்டியல் நீள்கிறது.

இவற்றை நீக்கும்போது, தூய்மை, நிதானம், நிறைவு எல்லாம் தானே வந்து விடுகிறது.

பெரும்பாலும் நாம் இதைத் தீர்க்கமாக சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. இப்படிப்பட்ட கெட்ட எண்ணங்கள் எப்படி நம் வாழ்வை சின்னாபின்னப் படுத்துகின்றன என்று நேரிடையாக உணர்வதில்லை. நாம் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. இவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும் — கண்காணிப்பும் — நம் வாழ்வில் இருக்குமானால் இது நமது பழக்கமாகி விடும். உள்ளே நுழைவதற்கு முன்பே நாம் தடுத்து விடலாம்.

மனம் என்பது ஒரு ஊற்று. சக்தி நிலை. அதில் நல்லெண்ணங்களும் தீய எண்ணங்களும் எழுகின்றன. எதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்கிற முடிவு நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

இந்தப்புலன் உணர்வுகளும் — உந்தல்களும் — தூண்டல்களும் மனத்தில் எழும்போது நம் சிந்தனையையே அது மழுங்கடித்து விடுகிறது. தவறான செயல்களில் இறங்கி விடுகிறோம்.

ஆனால் அடுத்தமுறை, விளைவுகளை உணர்ந்து நாம் விழிததுக்கொள்ள வேண்டும்; சரியான பாதையில் நடக்க வேண்டும்.

நம் நாட்டில் தனிமனித வாழ்வும் பொது வாழ்வும் இன்று மிகவும் தாழ்ந்திருக்கிறது என்றால் அதற்கு காரணம் தனி மனித மனம் தவறான வழிகளில் இறங்கி பழகிவிட்டதுதான்.

இரண்டாவதாக இந்த தவறான வழிகள் எப்படி அவர்கள் வாழ்வை சீர்குலைக்கின்றன, பாழடிக்கின்றன என்கிற தொடர்பை பலர் கண்டு கொள்ள் முடியாததுதான். அதாவது பல நியாயங்கள் மறைந்து கிடக்கின்றன. பலனை அனுபவிக்கும்போது ஏன் வந்தது என்று புரியாமல் அங்கலாய்க்கிறோம்; புலம்புகிறோம்.

நல்ல லட்சியத்தை முன் வைத்து விட்டோமானால் மனம் நமக்கு உதவும். லட்சியம் சரியான பாதையில் நம்மை அழைத்துச் செல்லும்.

தவறு ஏற்படாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

ஏற்படும்.

எனினும், பாதை தவறும்போது நம்மை திருத்தி மீண்டும் நம்மை ராஜ பாட்டைக்கு அழைத்துவரும் அற்புத சக்தி அந்த லட்சியத்திற்கு உண்டு. மனம் அதற்கு உதவுகிறது.

இந்த படைப்புலத்தில் இந்த சமுதாயத்தின் குறைபாடுகள் என்ன என்று பார்க்கலாம். நோக்கம் குறை காண்பதல்ல; குறைகளைத் திருத்திக் கொள்ள வழி காண்பது. சமுதாயம் என்பது தனி மனிதர்களால் ஆன கூட்டம். தனி மனித எண்ணங்கள்தான் சமுதாய கலாசாரமாக — பண்பாடாக — மாறுகின்றன.

எனவே தனி மனிதனை மாற்றும்போது, சமுதாயம் மாறுகிறது. சமுதாயத்தைப் பற்றி குறிப்பிடப்படுவதை தனி மனிதனுக்கும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மனத்தூய்மை என்ற இயற்கை நிலையை பஞ்சமா பாதகங்கள் பாதிப்பதுபோல, நமது சமுதாய வளர்ச்சியை முன்னேற்றத்தை பல விஷயங்கள் பாதிக்கின்றன.

பொதுமேடையில் பிறரைத்தூற்றுதல்; இகழ்தல்; கேவலப்படுத்திப் பேசுதல். தனி மனித வாழ்வில்: பரிகாசம் செய்தல், கண்டனம் செய்தல், பிறரைத் தாழ்த்திப் பேசுதல்.

குற்றம் இருந்தால் ஆதாரத்துடன் நயமாக பக்குவமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் பேசுங்கள். இல்லாவிடில் நண்பர்களை இழந்து விடுவீர்கள்.

இத்தகைய கண்டனக் குணத்திற்கு காரணம் பொறாமை. பிறரைத் தாழ்த்தினால் நாம் உயர்கிறோம் — நாம் அவரை விட புத்திசாலியாகிறோம் — என்ற 'இமேஜை' பரப்பும் நோக்கம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: எதைச் செய்கிறோமோ அதுவே ஆகிறோம் நாம். திராவிடம் பிராமணர்களைத் திட்டிக் கொண்டே இருந்தது. இன்று அந்த திராவிடம் பிராமணத் தலைமைக்கு அடிவணங்குகிறது.

இது விசித்திரமல்ல — விளைவு.

மேம்போக்காக ஆத்திரப்படாமல் நாம் ஆழமாக யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். வாழ்வில் அநியாயத்தைக்கூட அமைதியான அணுகுமுறை என்ற மனப்பக்குவத்துடன், நியாயம், உண்மை,

நேர்மை, சமத்துவம், சுதந்திரம், ஒழுக்கம் என்ற அடிப்படைகளுடன் அணுக வேண்டும். இல்லாவிடில் அதன் பயனை நாம் அனுபவிக்க வேண்டும்.

மேற்கே நிற்பவர்களை ஒருவன் இகழ்ந்தான். கிழக்குப்பாதை தான் சிறந்த பாதை என்றான்; நடந்தான். நண்பர்களே! அவன் கடைசியாக வந்து நின்ற இடம் மேற்குப்பகுதி — யாரை இகழ்ந்தானோ அவன் நின்றுகொண்டிருந்த இடம்.

காரணம்

இந்த பிரபஞ்சம் வளைவாய் அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது. வட்டம்தான் அதன் பாதை. கிழக்கே செல்பவர்கள் மேற்கே போனதன் காரணம் அதுதான். மேலே நிகழ்ந்த அரசியல் சம்பவத்தை இத்துடன் பொருத்திப் பாருங்கள்.

இரண்டாவது நாம் ஒரு ஆத்மா. மகத்தான ஜீவன். நம்முள்ளே இப்பிரபஞ்சத்தின் மாபெரும் சக்தியுடன் தொடர்பு கொள்ளும் உறவுப்பாலம் இருக்கிறது. எனவே அந்த ஆத்மாவை தாழ்த்தாதீர்கள். அன்புடன் உங்களை அணுகுங்கள்; தட்டிக் கொடுங்கள்; பாராட்டுங்கள். சோனி என்றோ உதவாக் கரை என்றோ, நான் உருப்படப் போவதில்லை என்றோ, எல்லாம் கஷ்டமாத்தான் விடிகிறது என்றோ ஒருபோதும் சொல்லாதீர்கள்; நினைக்காதீர்கள். “இந்த ஆத்மாவில் எதையும் சாதிக்கும் இயல்பை வைத்து என்னை ஆண்டவன் படைத்திருக்கிறான். எனது குறைகளை எல்லாம் என்னால் மேவி வரமுடியும்” என்று உங்களுக்குள் அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உங்களது தன்மானத்தை இழக்கும் எதையும் நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

தமிழனிடம் தன்மானமில்லை என்பதனால் தான் பெரியார் ஈ.வே.ரா. ஒரு தனி சுயமரியாதைக் கட்சியை அதற்காகத் துவக்கினார். அதை இன்று பேசி பிரபலப்படுத்துகிற அளவுக்கு தன்மானம் நடைமுறையில் இல்லை; செயலில் இல்லை இந்த சமுதாயத்தில்.

இப்படிப்பட்ட சுயமரியாதை இயக்கம் புத்தருக்கும் பின் ஏற்படவில்லை என்று எழுதுகிறார் ஒரு மேனாட்டு சமூகவியல் பேராசிரியர்.

இந்த உலகம் நம் அனைவருக்குமாக. இஸ்லாமியர்களுக்கும், புத்த மதத்தினருக்கும், கிறிஸ்து வர்களுக்கும் மற்ற எல்லோருக்குமாக ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது, பிராமணர்கள் உட்பட. தவறு ஏற்படுமிடத்து நாம் அதைத்திருத்த முயல வேண்டுமே தவிர, "நிரந்தரப் பகைமை பாராட்டாதே" என்றுதான் பெரியவர்கள் கூறுகிறார்கள். "திறந்த மனமும் தவறைத் திருத்திக் கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் வேண்டும் இதுதான் நான் வாழ்வில் தெரிந்துகொண்ட உண்மை" என்று எழுதுகிறார் தத்துவஞானி ஜேம்ஸ் ஆலன். இதைப் பொது வாழ்விலும் தனி வாழ்விலும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்; கடைப்பிடியுங்கள்.

மூன்றாவதாக பொது வாழ்விலும் சரி தனி மனித வாழ்விலும் சரி பெரும்பாலும் காரியங்களை நாமாக துவக்குவதில்லை. ஆங்கிலத்தில் இதை (Initiative) தானாக செயல்படுதல் என்பார்கள்.

பிறர் சுட்டிக்காட்டும்வரை செயல்படுவ தில்லை.

பிறர் சுட்டிக் காட்டிய பிறகும் பலர் செயல் படுவதில்லை.

— ஒருவித மந்த குணம் — இதற்கு காரணம் "நமது செயல் தவறாகப் போய்விடுமோ" என்ற பயம், நம்மை நகர விடாமல் செய்துவிடுகிறது; முடக்கி விடுகிறது.

ஆயிரம் தரம்தான் நீச்சல் புத்தகத்தைப் படித்தாலும் நாம்தான் குளத்தில் இறங்கி நீந்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நாம் இறங்க வேண்டும்; இறங்கி செயல்பட்டால் பிறகு எல்லாம் எளிதாகத் தெரியும்.

எழுதுபவர்கள் எழுத உட்காருமுன், எழுத முடியாததற்கு பல காரணங்கள் சொல்வார்கள். உட்கார்ந்து எழுத ஆரம்பித்தால் பின் அது கடை மடை போல் ஓடும். தேவை - துவக்கம்.

நான்காவதாக, வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத் தையும் தடுத்து நிறுத்துவது, பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முன் வராத ஒரு குணம்.

ஒரு வேலை பார்க்கிறோம், ஒரு பதவி வகிக்கிறோம் என்றால் அதில் சுகம் இருக்கிறது; பெருமை இருக்கிறது; பணம் இருக்கிறது. பணம், பெருமை, செல்வாக்கு, வசதி என்று எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கும் மனிதன் அதற்குள்ள பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முன் வருவதில்லை. ஏற்றுக்கொள்ள பயப்படுகிறான். திருடன் நம்மை திருப்பி அடிப்பானோ என்று பயப்படுபவர் காவல்துறையில் இருக்க முடியாது.

பதவி என்பது ஒரு வாய்ப்பு.

அதை ஒரு வாய்ப்பாகப் பார்த்து அதைப் பூரணமாக திறம்படச் செய்து, தனக்கும் பிறருக்குமாக பயன்படுத்துவதுதான் வாழ்க்கை.

பதவியின் சுகத்தை அனுபவிப்பவர்கள் அந்த பொறுப்பின் கனத்தை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

பொறுப்பை யார் மீதாவது சுமத்த — தான் தப்பிக்கப் பார்ப்பார்கள்.

அமெரிக்காவில் இரண்டு ஜனாதிபதிகள்.

ஒருவர் நிக்சன். வாட்டர் கேட் ஊழல் என்று எதிர்கட்சியின் அலுவலகத்தின் பூட்டை உடைத்து அங்குள்ள தகவல்களைக் கொண்டுவர பணித்தவர். ஊழல் அம்பலமானதும் மற்றொருவரை ஜனாதிபதி பதவிக்கு நியமித்துவிட்டு அவரிடம் எல்லாவற்றிற்கும் மன்னிப்பு வாங்கித் தன்னை காப்பாற்றிக் கொண்டார். இதன் விளைவாக அவர் தப்பினார் சிறை தண்டனையிலிருந்து. மற்று அவர் கீழே வேலை பார்த்த அத்தனைபேரும் — 64 பேரும் — சிறைக்குப் போனார்கள்.

மற்றோர் ஜனாதிபதி : கென்னடி.

கியூபா என்ற அண்டை நாட்டின்மீது படை எடுத்தபோது அவரது ராணுவப் படை எதிரியிடம் சிக்குண்டது. ராணுவத் தலைமையை கென்னடி குறை கூறவில்லை. தான் தான் தோல்விக்கு காரணம் என்று முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றார்.

பொறுப்பை ஏற்க தயங்கக் கூடாது.

பொறுப்பு என்பது பதவி தரும் பரிசு.

ஐந்தாவதாக ஒரு வழிகாட்டியை — ஒரு பெரியவரை — ஒரு குருவை — முன் மாதிரியாகக் கொள்ளுங்கள். அவர் உயிரோடிருக்கலாம்; காலஞ்சென்ற மகானாகவும் — உங்கள் தாத்தா, தந்தை தாயாராகவும் இருக்கலாம்.

இன்றுகூட மேனாடுகளில், தொழில் நிறுவனங்களில், புதிதாக வரும் இளைஞர்களுக்கு வழி காட்டும், ஆலோசனை கூறும் — அவர்கள் வாழ்வில்

அக்கறை காட்டும் — மூத்தவர்கள் உண்டு. இவர்கள் தைரியம் கொடுப்பார்கள்.

நான் குடந்தைக் கல்லூரியில் வேலை பார்த்த போது பிரச்சினைகள் அவ்வப்போது எழும். வாழ்க்கைக்கே புதியவனான நான் அஞ்சுவதுண்டு. அங்கே கல்லூரி அலுவலகத்தில் 'கிளார்க்காக' வேலை பார்த்தவர் சந்தான கிருஷ்ண நாயுடு. மெலிந்த உருவம்; கணீரென்ற குரல்; துணிச்சல் மிக்க மனிதர்.

பிரச்சினையை அவரிடம் சொல்வேன்.

அவர் பதில் சொல்வார்.

பயப்படாதீர்கள். அப்படி மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் என்ன ஆகிவிடும்? கும்பகோணம் காலேஜ் இல்லாவிட்டால் கொட்டையூர் காலேஜ்! என்பார். கொட்டையூர் என்பது கும்பகோணத்துக்கு அடுத்த கிராமம்.

எனக்கு சிரிப்பு வரும்; தைரியம் வரும். நன்றி சொல்லிவிட்டுப் போவேன்.

நல்லவர்களை எப்போதுமே ஆலோசகர் களாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

"யார் முட்டாள் என்றால், யார் தனக்குத் தானே வக்கீலாக இருந்து கொண்டு தன் வழக்கை வாதாடுகிறானோ அவன்தான்" என்பார்கள்.

அதேபோல நமக்கே எல்லாம் தெரியும் என்று எந்த ஆலோசகர்களையும் அணுகாத அமைச்சும் சரி நிறுவனமும் சரி தான்தோன்றித்தனமான பாதையில் தான் செல்லும்.

ஆறாவதாக நமக்கு சுய கட்டுப்பாடு வேண்டும். நமது நாட்டில் சட்டங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் மதிக்கப்படுவதில்லை. சட்டங்களை மீறினால்

சமாளித்துக் கொள்ளலாம் என்கிற எண்ணம் பரவலாக இருக்கிறது. பணக்காரர்களும் செல்வாக்குள்ளவர்களும் கட்சிக்காரர்களும் பதவியிலுள்ளவர்களும் குற்றம் செய்துவிட்டு தப்பித்துக் கொள்கிறார்கள். குற்றம் செய்ய அஞ்சாதவர்களாக சமுதாயத்தில் பவனி வருகிறார்கள்.

இதுதான் அடிப்படைக் கோளாறு.

கட்டுப்பாடற்ற சமுதாயம் இது என்பதுதான் உண்மை. சாலையின் எந்தப்பகுதியில் காரை ஓட்ட வேண்டும் என்ற விதி உண்டு. கார்களும் பஸ்களும் வண்டிகளும் ஓடுகிற விதத்தைப் பார்த்தால் இத்தனை மக்கள் தப்பி இருப்பதே — உயிர் வாழ்வதே — உலக அதிசயம் என்று தோன்றும். கட்டுப்பாட்டை அனுபவிக்கும் மனிதன்தான் சுதந்திரத்தின் அருமையை உணர்ந்தவனாயிருப்பான்.

கட்டுப்பாடுகளற்ற சமுதாயம் — நெறிகளற்ற சமுதாயம்.

ஒழுங்கற்ற சமுதாயம்

ஒழுக்கமற்ற சமுதாயம்

சமீபத்தில் வரும் கற்பழிப்பு சம்பவங்களைப் படித்தோமானால் வேலியே பயிரை மேய்கின்ற கதைதான் நடக்கிறது. தனி மனிதனுக்கு பாதுகாப்பு இல்லை என்பதன் மறுபக்கம் தனிமனிதர்கள் பெரும்பாலோர் சட்டத்தை மதிப்பவர்களாக இல்லை என்பதுதான் அர்த்தம்.

இது தனி மனிதனுக்கும் நல்லதல்ல; சமுதாயத்திற்கும் நல்லதல்ல.

இதை வெகு எளிதில் சீர்ப்படுத்திவிட முடியும்.

சட்டங்களை மதியுங்கள். இல்லாவிடில் அதன் பலனை — தண்டனையை அனுபவியுங்கள் என்று காவல்துறையும் நீதிமன்றமும் எழுந்து சுதந்திரமாக நிற்குமானால், வெகு விரைவில் நிலமை சீர்திருந்திவிடும். ஆட்சியிலிருப்பவர்கள் சட்டங்களை மீற அஞ்சுவார்கள்.

கட்டுப்பாடில்லாத சமுதாயம் வாழ்ந்ததாக சரித்திரம் இல்லை.

ஏழாவதாக, தனிமனிதனும் சரி நாடும் சரி சுயசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். சுயசோதனை என்பது நாம் சரியான பாதையில் நடக்கிறோமா என்கிற கண்காணிப்பு.

கண்காணிப்பு இல்லாத தொழில் நசித்துப் போகும். தட்டிக்கேட்கும் துணிவுள்ளவர்கள் இல்லாத ஆட்சி சர்வாதிகார ஆட்சியாய் மாறிவிடும். கண்காணிப்பு இல்லாத தோட்டத்தில் கறம்பும் எருக்கும் புதரும் மண்டிவிடும்.

"மாடு புழங்காத மாட்டுக் கொட்டகை கூட சீக்கிரம் மக்கி மடிந்துவிடும்" என்பார்கள் அமெரிக்க விவசாயிகள்.

சரியான கண்காணிப்பு இல்லாததால் தான் தியாகத்தினாலும் தன்னலமற்ற தொண்டாலும் பெறப்பட்ட இந்திய சுதந்திரம், ஒரு ஒப்புயர்வற்ற சமுதாயத்தை படைப்பதற்கு பதிலாக இன்று புரையோடி வன்முறையாளர்களாலும், வாழ்க்கை நெறி தவறியவர்களாலும் நிறைந்திருக்கிறது. நல்லவர்கள் ஒதுங்கி விட்டார்கள்; குரல் கொடுக்க வில்லை; தட்டிக் கேட்கவில்லை; நியாயத்திற்காக போராட முன்வரவில்லை.

இன்று நாடு தான் தோன்றித் தனமான பாதையில் எடுப்பார் கைப்பிள்ளையாய் சென்று வருகிறது.

மீட்பது கஷ்டமல்ல. முதலில் நாம் விழிப்புணர்வு பெற வேண்டும். "கண்காணிக்க நமக்கு உரிமை உண்டு" என்பதை உணர வேண்டும். இதை அறியாத அடித்தள மக்களுக்கு, இதை உணர்த்த வேண்டும். அவர்களையும் நம்முடன் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

கடைசியாக, எட்டாவதாக இந்தியர்களை மொத்த சமுதாயமாகவும் தனி மனிதர்களாகவும் பார்த்தால் அவர்களிடம் சமுதாய உணர்வு இல்லை என்பது புலப்படும். "இது எனது தெரு, இது எனது ஊர், இது எனது நாடு" என்ற உணர்வு இல்லை.

"ஊழலும் லஞ்சமும் பெரிதாக இருக்கிறது. இதில் நான் என்ன செய்து விடமுடியும்?" என்ற கையாலாகாத ஒரு மனோபாவம். நான் உதவ முடியாது (Helplessness) என்ற ஆழமான எண்ணம்.

அடுத்து சுயநலம். "ஊர் எக்கேடு கெட்டால் என்ன? அங்கே எல்லாம் நடக்கும். பேசாமல் உன் வேலையைப் பார்!" என்று கதவை சாத்திக் கொள்ளும் மனோபாவம். "என் குடும்பம், என் வருமானம், என் தொழில்" என்று அதை மட்டுமே பார்க்கும் சுயநலம்.

நான் யோசித்துப் பார்ப்பதுண்டு. பொதுப் பணி புரியும் ரோட்டரி, லயன்ஸ், ஜேசீஸ் என்று பல நிறுவனங்கள் இன்று இந்தியாவின் எல்லா சின்ன ஊர்களிலும் இருக்கின்றனவே இவற்றை யார், பொது நலனில் அக்கறை கொண்டு ஆரம்பித்தார்கள்? இந்தியர்களா? தமிழர்களா? இல்லை, இல்லை!

எல்லாம் அமெரிக்கர்கள், வெளி நாட்டார். ஏன் இங்கே பொது நலனில் அக்கறை இல்லாமல் போய்விட்டது?

அதேபோல மனிதன் மோட்ச சாம் ராஜ்யத்தை நாடுகிறானே காவி வாங்கி, இமய மலையை நோக்கி, சந்நியாசியாக. நமது வேத நூல்களில் பிரம்மசரியம், கிரகதாஸ்ரமம், வானப்பிரஸ்தம், சந்நியாசம், என்று சொல்கிற அமைப்பு இருக்கிறதே அதன்படி மனிதன் — ஆண்மகன்தான் துறவுபூண்டு தன் மோட்சத்தை நாடி வெளியேறுகிறான். இத்தனை நாள் பொங்கி வடித்து, உணவளித்து, கண்ணுங்கருத்துமாக காத்த வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு வேண்டியதில்லை இந்த மோட்சம் என்று ஆண்மகன் மட்டுமே போவதைப் பார்க்கிறோம். ஒரு சமுதாய உணர்வற்ற சுயநலம் தானோ இது என்று நான் யோசிப்பதுண்டு.

அமெரிக்காவில் குடியிருந்தபோது ஒருநாள் மாலை யாரோ கதவைத் தட்டும் சப்தம் கேட்டது. சென்று கதவைத் திறந்தேன். இரண்டு பெண்கள் பன்னிரண்டு வயதிருக்கலாம், நின்று கொண்டிருந் தார்கள், கையில் ஒரு பையுடன்.

“ஐயா! நிக்கராகுவாவிலே பூகம்பம். மக்கள் வீடிழந்து வாசலிழந்து நிற்கின்றனர். அவர்களுக்கு உதவ உணவுப் பொட்டலங்களையும், வீட்டுப் பழைய துணிகளையும் சேகரித்து வருகிறோம் எங்கள் பள்ளியில்” என்றார்கள்.

உள்ளே சென்று, அவர்கள் கேட்ட பொருளை கொண்டுவந்து கொடுத்தேன். எங்கோ இருக்கிறது நிக்காரகுவா. கண் காணாத தேசத்தில், தென்னமெரிக்காவில். எனினும் கவனியுங்கள் இந்த

குழந்தைகளை! எத்தகைய சமுதாய உணர்வு! அதை எப்படி பள்ளியிலேயே ஊட்டுகிறார்கள்.

இந்த சமுதாயம் நன்றாக இருந்தால்தான் நாம் நம் குடும்பம் நன்றாக இருக்க முடியும்.

பொது நன்மைக்காக வரி கொடுக்கும் அளவிற்கு நாம் அது சரியாக செலவிடப்படுகிறதா என்று பார்க்க நேரத்தை ஒதுக்குவதில்லை. இது சுய நலம்; பொறுப்பற்ற தன்மை; தன்நம்பிக்கையற்ற மனோபாவம்.

சாதனை என்பது உச்சம்; சாதனைக்கு அடித்தளம் இருக்கிறது. அந்த அடித்தளம்தான் மேலே குறிப்பிட்ட எட்டுவழிப்பாதை.

மேலே கூறியவற்றை எல்லாம் நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. சிந்தியுங்கள் என்று தான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். பொது நலத்தில் அக்கறை கொள்ளுங்கள் என்றுதான் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தமிழனுடைய அறிவுக்கும் திறனுக்கும் ஏற்ற ஒரு உன்னதமான சமுதாயத்தை நம்மால் உருவாக்க முடியும்; அதை உருவாக்குவோம்! நம்புங்கள்.

சகபயணி
— எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி

1

நீங்கள்தான், உங்களது நண்பன்!

உங்களை நீங்களே மதிக்கிறீர்களா?

நீங்கள் செய்த காரியங்களை எண்ணி நீங்களே உங்களைப் பற்றி பெருமைப்படுகிறீர்களா?

"நான் ஒரு அற்புதமான ஜீவன். எதையும் ஒழுங்காகச் செய்யும் ஜீவன். எல்லோருக்கும் உதவுகிற ஜீவன்" என்று உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நிறைவாகச் சொல்லிக்கொள்ள முடியுமா?

அப்படி சொல்லிக் கொள்வதைத்தான் 'சுய மதிப்பு' என்கிறோம். அப்படிப்பட்ட மனிதனை சுய கௌரவமுடையவன், சுய மரியாதை உடையவன் என்கிறோம். தன்னைப் பற்றி பெருமைப்படுபவன் என்கிறோம்.

சுயமரியாதை உடையவன் பிறரை இழித்துப் பேசும் ஆணவக்காரனல்ல; பிறரை அவமதிக்கும் அகங்காரம் கொண்டவனல்ல.

மகாத்மாகாந்தி ஒருமுறை சொன்னார்:

"பிறரைத் தாழ்த்துவதன் மூலம் தென்னாப் பிரிக்க வெள்ளையர்கள், எப்படி உயர்ந்து விட முடியும் என்பது எனக்குப் புரியவில்லை" என்றார்.

பிறரைத் தாழ்த்துவதன் மூலம் நாமும் தாழ்கிறோம், அதுதான் உண்மை.

பிறரைத் தாழ்த்தாமல் அவருக்கு உரிய இடத்தையும் மரியாதையையும் கொடுத்து, அதே போல் தன்னைத் தாழ்த்தாமல் இந்த சமுதாயத்தில் நானும் ஒரு முக்கிய அங்கம் என்று பெருமையுடன் தன்னை உணர்ந்து வாழ்கிறானே அவன் தன்மதிப்பு கொண்டவன்.

சுய மதிப்பில்லாத ஜீவன் தன்னை வாழத் தகுதியற்றதாக எண்ணுகிறது.

வெளியே நடக்கும்போது, பிறரைப் பார்க்கும் போது, "அவர்கள் நம்மைப் பற்றி எவ்வளவு கேவலமாகப் பேசுவார்களோ?" என்று நினைத்துப் பயப்படும் ஜீவன் காலப்போக்கில் வாழத் தகுதியற்றதாகி ஒடுங்கி, ஒளிந்து, மடிந்து போகிறது.

அப்படிப்பட்ட ஒரு மனிதரை நான் கண்டேன்; சமீபத்தில்தான் அவர் செத்துப்போனார். சுப்பையா என்று ஆசையாக அவரை அழைப்பார் கள். எதையும் சமாளிக்கும் திறமை கொண்டவர்; பேச்சுவன்மை கொண்டவர். பெரிய பதவியிலிருந்தார். அவர் செய்த சில தவறுகளுக்காக அவரைப் பதவி நீக்கம் செய்தார்கள். அன்றிலிருந்து மனிதன் 'உலகமே தன்னை ஒதுக்கி விட்டது' என்று ஒதுங்கி வாழ்ந்து, ஒடுங்கி இறந்து போனார்.

ஜீவதத்துவம் என்று ஒன்று இருக்குமானால் ஜீவன் தன்னில் நிறைவு காணும் — பெருமை காணும்

— குணம்தான் அது. நம்முள் இருக்கும் ஜீவனில் எல்லாம் இருக்கிறது;

மகத்தான சக்தி இருக்கிறது;

எதையும் சமாளிக்கும் இயல்பு இருக்கிறது;

தெரிந்து கொள்ளும் - முன்னேறும் ஆர்வம் இருக்கிறது;

அன்பும் கருணையும் அபரிமிதமாகப் பொங்கிப் பிரவகிக்கும் இயல்புடையது இந்த ஜீவன்.

இந்த ஜீவன் வாழ விரும்புகிறது - சாக அல்ல.

எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க விரும்புகிறது - அழுது புலம்ப அல்ல.

அப்படிப்பட்ட நமது ஜீவசக்தியை ஏன் நாம் உணர்வதில்லை? அதனால்தான் சொன்னாரா சாக்ரடீஸ், "தம்பி! உன்னை உணர்ந்து கொள்! (Know Thyself)" என்று?

ஏன் ஒரு மாணவன் பயந்து பயந்து கடைசி பெஞ்சில் உட்காருகிறான்? ஏன் ஒரு சக்கிலியர் செருப்பைக் கையில் தூக்கிக் கொண்டு தெரு ஓரத்தில் தலையைக் குனிந்து கொண்டு நடக்க வேண்டும்? ஏன் ஒரு பணியாளர் இரந்து யாசிக்கும் நிலையில் தன் முதலாளி முன் நிற்க வேண்டும்? ஏன்? ஏன்?

ஒரே வார்த்தையில் சொன்னால், தன்மான மில்லாதவர்கள் இவர்கள்.

ஒரு தலைவர் சொல்கிறார், "அரசியல் சட்டத்தை எரிக்கப் போகிறேன்" என்று.

நாம்தான் சட்டத்தைச் செய்கிறோம். அது நமக்கு உண்மையிலேயே பயன்படாமல் நம்மை

ஒடுக்குமானால் எரிக்கப்பட வேண்டியதுதான்; ஒதுக்கப்பட வேண்டியதுதான்.

ஆனால் அந்த தலைவர் மறுநாள் என்ன சொல்கிறார்? "நான் சட்ட புத்தகத்தை எரிக்கப் போவதில்லை. அந்தப் பகுதியை மட்டும்தான் எரிக்கப் போகிறேன்" என்கிறார். மறுநாள், "இல்லை, இல்லை. அந்தப் பகுதியை ஒரு வெள்ளைத் தாளில் எழுதி அதைத்தான் விளக்கில் காட்டப் போகிறேன்!" என்கிறார்.

தலைவர்தான்! ஆனால் என்ன? தன்மான மில்லாதவர்! துணிவில்லாதவர்! துணிவில்தான் பிறக்கிறது தன்மானம்.

பிறர் என்ன சொல்வார்களோ என்கிற பயம்தான் மனிதனை முடக்கிப் போட்டிருக்கிறது என்பார்கள் மனவியல் அறிஞர்கள்.

நமது சமுதாயத்தில் எப்படிப்பட்டவர்கள் அதிகமாக இருக்கிறார்கள்? பிறர் என்ன சொல்வார்களோ என்று பிறரது அங்கீகாரத்திற்காக ஏங்கும் மனிதர்களால் இந்தச் சமுதாயம் அதிகம் நிறைந்திருக்கிறது.

பாராட்டுக்காக ஏங்குபவர்களும், கண்டதைக் கண்டு அஞ்சி ஓடுபவர்களும் தன்னில் நிறைவு காணாதவர்கள். தன்னைப் பற்றி சந்தேகங் கொண்ட தன்மதிப்பற்றவர்கள். பிறருடைய ஆமோதிப்பை வேண்டி ஒரு காரியம் செய்வோமானால் நமது சிண்டு பிறர் கையில் இருக்கிறதென்று அர்த்தம். அந்த ஆமோதிப்பை கொடுப்பதன் மூலமோ மறுப்பதன் மூலமோ தான் விரும்பும்படி மற்றொரு மனிதர் நம்மை ஆட்டுவிக்க முடியும்.

''ஒரு காரியம் செய்கிறோம். பாராட்டு இல்லை; மாறாக கடுமையான கண்டனம் புறப்படுகிறது. என்ன செய்வீர்கள் நீங்கள்?'' "செய்கிற காரியம் நியாயமான காரியம்; நல்ல காரியம். எனவே நாம் எதற்கும் கவலைப்படாது செய்துகொண்டே போக வேண்டும்?'' என்று எண்ணுவீர்களா? அல்லது ஊரும் உலகமும் கண்டனம் செய்கிறது என்று லட்சியத்தை கைவிடுவீர்களா?

அதுதான் தன் மதிப்புள்ளவனுக்கும் இல்லாதவனுக்குமுள்ள வித்தியாசம். ஊர் உலகிற்காக லட்சியத்தைக் கைவிடுபவன் தன் மதிப்பு இல்லாதவன்! துணிவில்லாதவன்!

''பிறருடைய பாராட்டுக்கும் பழிக்கும் செவிசாய்த்தால் மகத்தான காரியம் எதையும் செய்ய முடியாது.

"எதுவும் வரட்டும். உலகம் இருந்தாலும் சரி; அழிந்துவிட்டாலும் சரி; நான் என் கடமையை மறக்க மாட்டேன் — இவை வீரனின் வார்த்தைகள்'' என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

"எனக்குப் பேச வராது; பழக வராது; படிப்பு வராது" என்று உங்களைப் பற்றிய குறைகளை நீங்கள் பெரிதுபடுத்திக் கொண்டு போனீர்களானால் — உங்களையே உங்களுக்குப்பிடிக்காமல் போய்விடக் கூடும். உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவை நீங்கள் அவமானப்படுத்துகிறீர்கள்.

தன்னையே உதாசீனம் செய்தல் - தன்னையே ஒதுக்குதல் என்று தன்னையே தாழ்த்தி வாழும் ஒரு மனிதன், தன்னை ஒரு உதவாக்கரை என்று மட்டும் எண்ணுவதில்லை; ஒரு உதவாக்கரையாகவே நாளடைவில் மாறுகிறான்.

பார்க்கப்போனால் எல்லாவற்றையும் துறந்த ஒரு துறவிக்கும் கூட ஒரு தன்மதிப்பு இருக்கிறது. தனது துறவு கோல ஆடையைப் பற்றி ஒரு பெருமை; தான் பேசும் விஷயத்தைப் பற்றி ஒரு நிறைவு; தனது பற்றற்ற தன்மையைப் பற்றி ஒரு பெருமை என்று — ஒரு துறவியிடம் கூட இந்த தன்மதிப்பைப் பார்க்கிறோம். ஏனெனில் ஜீவனை ஒரு மகத்தான ஜீவனாக — எல்லாம் உணர்ந்த ஜீவனாக — வாழ வைப்பது இந்த தன்மதிப்பு -- சுயகௌரவம் தான்.

நம்மைப் பற்றித் தீர்ப்புக் கூற கடவுள் நாம் சாகும் வரை காத்திருக்கிறார்! ஆனால் மனிதர்களான நாமோ, "நான் உபயோகமற்றவன், எதையும் ஒழுங்காக செய்து முடிக்கத் திறமையற்றவன், சோனி, பயந்தாங்குளி" என்று சதா சர்வ நேரமும் நம்மைப் பற்றித் தீர்ப்பு வழங்கியபடி இருக்கிறோம்! ஏன்?

இப்படி தீர்ப்பு வழங்காதீர்கள். நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டு மாற முயல வேண்டுமே ஒழிய தீர்ப்பு வழங்கி தண்டிக்க நாம் நீதிபதியல்ல.

சுதந்திரம் என்பது சுயகௌரவத்தால் ஏற்படுகிற ஒரு விஷயமா? அல்லது சுய கௌரவத்தை ஒரு மனிதன் தன் சுதந்திரத்தின் மூலம் அடைகிறானா? சமுதாயத்தில் ஒரு மனிதனுக்குக் கொடுக்கப்படும் அந்தஸ்து அவனது சுய கௌரவத்தின் விளைவாக அளிக்கப்படுகிற விஷயமா அல்லது சமுதாய அந்தஸ்தின் மூலம்தான் ஒரு மனிதனுக்கு சுயகௌரவம் ஏற்படுகிறதா?

இதை நாம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சுய கௌரவம் என்பது நம்முள்ளிருந்து செயல்படுவது; பிறர் தருவதல்ல.

நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தைத்தான் உலகம் ஏற்றுக் கொள்கிறது. அதன் விளைவாக அந்தஸ்து ஏற்படுகிறது. அதன் விளைவாக சுதந்திரம் நமக்குக் கிடைக்கிறது. தன்மதிப்பற்றவனுக்கு சுதந்திரத்தைப் பேணும் துணிவோ, சுதந்திரத்தை பெறும் துணிவோ கிடையாது. 'நான் எதையும் ஒழுங்காகச் செய்பவன்' என்கிற சாதாரண விஷயம் கூட நம் சுய கௌரவத்தை நம் மதிப்பீட்டில் நம்மை உயர்த்தி விடுகிறது.

தன்னைப்பற்றிய சுய கௌரவம் இல்லாததால்தான் ஒரு மனிதன் குடிக்கிறான். தான் உதவாக் கரை - வெட்டி ஆள் என்று தன் மனம் குற்றஞ் சாட்டுவதை மறக்க மனிதன் குடிக்கிறான்; குடிகாரனாகிறான்.

எனவே குடியைத் தடுக்க வேண்டுமானால், தொழிற்சாலையில் ஒழுங்காக வேலைக்கு வராம லிருப்பதைத் தடுக்க வேண்டுமானால், மாணவர்கள் போதைப்பொருள் உபயோகிப்பதை நிறுத்த வேண்டு மானால், ஒரு மனிதன் கட்டுப்பாடின்றி சாப்பிட்டு தொந்தியும் தொல்லையுமாக மாறுவதை நிறுத்த வேண்டுமானால் — அதற்கு உரிய சூட்சுமம் எங்கே இருக்கிறது தெரியுமா?

சுய கௌரவத்தில் - தன்மானத்தில் - தன்னைப் பற்றிய பெருமையில் - தன்னைப் பற்றிய நிறைவில்!

தன்னைப் பற்றி தாழ்த்தி எண்ணும் ஜீவன் சாப்பாட்டில் தன்னை மறந்து உடலை உருக் குலைத்துக் கொள்கிறது. தன்னைப் பற்றி கேவலமாக நினைப்பவன் - ஒரு விபசாரி - ஒரு கொடுங்கோலன்- இவர்கள் மதுவில் தன்னை மறக்கிறார்கள்.

எனவே இன்றைய மன நோய்க்கும் - சமூக கொடுமைகளுக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்து தன்னைப் பற்றிய - தன் பாரம்பரியத்தைப் பற்றிய பெருமை நிறைந்த எண்ணம்தான். இதைப் பயிற்சியாக கொடுத்து சமுதாயத்தையே மாற்றி இருக்கிறார்கள் அமெரிக்க நாட்டில் - கலிபோர்னியா மாநிலத்தில்.

நம் நாட்டிலோ மனிதன், புழு பூச்சியாக வாழ்கிறான். எப்படியோ வாழ்ந்தால் சரி என்று, குப்பை மேட்டில் குடும்பம் செய்கிறான். பொது இடங்களில் மலஜலம் கழிப்பவனும் அப்படியே - தன்னைப் பற்றி கேவலமாக எண்ணுபவன்தான். போதைப் பொருள், விபசாரம், சூதாட்டம் என்று எல்லாவற்றின் மூலகாரணமும் இதுதான் என்கிறார்கள் இன்றைய மனவியல் அறிஞர்கள்.

தாழ்வு எண்ணம் எழுந்தால் போராடி சாயுங்கள் அந்த எண்ணத்தை.

அடுத்ததாக சுயசோதனை செய்யும்போது உங்களை ஒரு நண்பனாக நீங்களே தட்டிக் கொடுத்து அழைத்துச் செல்லுங்கள். நாளடைவில் உங்களுக்குள் ஆத்மா என்ற மாபெரும் சக்தி இருப்பதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுவதைக் கவனியுங்கள்:

"உனக்குள் அளவற்ற ஆற்றலும் அறிவும் வெல்ல முடியாத சக்தியும் குடிகொண்டிருக்கின்றன என்று நீ நினைப்பாயானால், அந்தச் சக்திகளை உன்னால் வெளியே கொண்டு வர முடியுமானால், நீயும் என்னைப் போல ஆக முடியும்.

"நீங்கள் செம்மறியாடுகள் என்ற மயக்கத்தை உதறித் தள்ளுங்கள். நீங்கள் அமரத்துவம் பெற்ற ஆன்மாக்கள், அழியாத திருவருளைப் பெற்றவர்கள்."

2

சிரித்து, மகிழ்ந்து வாழ்ந்துவிடு!

இனிய பழங்கள்

பழக்கடைக்குச் செல்கிறோம்.

அங்கே நல்ல முதிர்ந்த அழகிய பழங்களைத் தான் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்.

நமக்குப் பிடித்த இனிமையான பழங்களைத் தான் வாங்குகிறோம். அழுகிய பழங்களை நாம் வாங்குவதில்லை.

அதேபோலத்தான் வாழ்க்கை என்னும் கடையில் பல பொருள்களை அடுக்கி வைத்திருக்கி றார்கள்.

உற்சாகம், நம்பிக்கை, வலிமை, ஆரோக்கியம், துடிப்பு, அன்பு, நல்லெண்ணம், உண்மை, பரிவு, உதவி என்று பல நல்ல பழங்களை அடுக்கி வைத்திருக்கி றார்கள்.

அதே கடைக்காரர் அழுகிய பழங்களை எடுத்து குறைந்த விலைக்கு தனியே வைத்திருக்கிறார்.

அந்தப் பழங்களுக்குப் பெயரிடுவோமானால் பகைமை, பொறாமை, வெறுப்பு, கோபம், சுடுசொல், ஏமாற்று, பொய், காமம், வஞ்சம் என்றெல்லாம் அமையும். இந்த அழுகிய பழங்களை வகைவகையாக அந்தக் கடையில் பல அடுக்குகள் அடுக்கி வைத்திருக் கிறார்கள்.

எது வேண்டும்? உற்சாகமா, துன்பமா?

நாம் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. நாம் உற்சாகமாக இருக்கலாம்; பிறரையும் இந்த உலகையுமே உற்சாகமூட்டலாம்.

மாறாக நாம் துக்கத்துடன், துயர எண்ணங் களில் மூழ்கலாம். பிறரையும் துயர எண்ணங்களில் மூழ்கடித்து நம் சோகத்தின் சுமைதாங்கியாக பிறரையும் மாற்றி அனுப்பி வைக்கலாம்.

எல்லோரும் மகிழ்ச்சியுடன்தான் இருக்க விரும்புகிறார்கள். நம்பிக்கையுடன்தான் செயல்பட ஆசைப்படுகிறார்கள். வலிமையுடன் வாழத்தான் பிரியப்படுகிறார்கள்.

ஆனால் பல சமயம் சந்தேகமும் பயமும் அவர்களை அறியாமல் உள்ளே புக, அவர்களது சிந்தனையின் தடமே மாறிப் போய் விடுகிறது.

உன் நிலையைப் புரிந்துகொள்

கோபமாக இருப்பதை கோபத்தில் இருப்பவன் உணர்வதில்லை. துக்கமாக இருப்பதை துக்கத்திலே இருப்பவன் அறிவதில்லை. காரணம், அவன் துக்கத்திலேயே மூழ்கி விடுகிறான்.

வஞ்சமும் பொறாமையும் கொண்டவன் அந்த எண்ணங்கள் - அந்த உணர்வுகள் தன்னை ஆட்கொண்டிருப்பதாக உணர்வதில்லை. அதுவாகவே மாறி விடுகிறான்.

துக்கத்தில் இருக்கும்போது "நான் துக்கமாக இருக்கிறேன்" என்ற விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டோமானால் நாம் மாறுபட்ட மனிதனாக அடுத்தக் கணமே மாற இயலும்.

"அடடா! நான் துக்கத்தில் இருக்கிறேனா? அதுதான் என்னை முடக்கி இருக்கிறதா? அதனால் தான் மூஞ்சியை 'உர்'ரென்று வைத்துக்கொண்டு சோகச் சிலையாகி நிற்கிறேனா?" என்று யோசித்தோமானால், நமது துக்கத்தை ஒரு மூன்றாவது மனிதன் போல பார்த்து பரிசீலித்து அதிலிருந்து மீள முடியும்.

வாழ்க்கையின் லட்சியம்

அதைவிட முக்கியமாக, கடையில் எதை வாங்க வந்திருக்கிறோம் என்கிற அறிவே பெரும் பாலும் நமக்கு இருப்பதில்லை.

"வாழ்க்கை என்னும் கடையில் உற்சாகத்தையும் நம்பிக்கையையும்தான் வாங்க வேண்டும்; அதற்காகத்தான் வந்திருக்கிறோம்; அதுதான் இந்தப் பிறவியின் தாத்பரியம்.

"மாறாக உற்சாகமிழந்து துயரத்தில் இருந்தோமானால் இந்த உலகம் தன் பாட்டுக்கு இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்."

"உற்சாகத்தை வாங்குவது மேல். உற்சாகத்தை அனுபவிப்பது மேலானது. நம்பிக்கையை வாங்குவது நல்லது; நம்பிக்கையுடன் செயல்படுவது மேல்" என்று வாழ்க்கையின் தாத்பரியத்தை - வாழ்வின்

லட்சியத்தை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உற்சாகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

இந்தப்பிரபஞ்சம் ஒன்றை ஒன்று நம்பி, சார்ந்து, ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக, மகிழ்வுடன் வாழத்தான் படைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

அப்படி உதவியாக இருந்து மகிழ்வுடன் வாழ்ந்துவிட்டு அல்லவா போக வேண்டும்? ஏன் உற்சாகத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க மறுக்கிறோம்? சிறு சிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் கலங்குகிறோம்? ஏன் நம்பிக்கையுடன் செயல்பட மறுக்கிறோம்? சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் சந்தேகப்படுகிறோம்?

"இன்று புதிய நாள். இதோ ஒரு புதிய சூரியன். இதோ ஓர் இதம் தரும் புதிய காற்று. இதோ எனக்கு வழிகாட்டும் சூரிய ஒளி, செடி கொடியுடன் பேசுவேன். கல்லுடன் குலாவுவேன். பிராணிகளிடம் நட்புறவு கொண்டாடுவேன். மனிதர்களிடம் புன்னகையுடன் பேசுவேன்; உதவுவேன். ஆகா! என்ன அற்புத உலகம்!'' என்று உங்களுக்குள் நீங்களே கொஞ்சம் சொல்லிப் பாருங்கள்.

சொர்க்கம் வேறல்ல; நாம் உருவாக்குவது தான் சொர்க்கம். நமது மனநிலைதான் சொர்க்கத்தை உருவாக்குகிறது. அல்லது நரகத்தைக் கொண்டு வருகிறது. எது வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பதில் என்ன கஷ்டம்?

நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள் !

அதேபோலத்தான் இந்த நம்பிக்கை கொண்ட மனம்:

"என்னால் எதுவும் முடியும். எனக்குள் ஒரு மாபெரும் சக்தி குடிகொண்டிருக்கிறது; ஆண்டவன் என் அருகில் இருக்கிறார். நான் சரியான பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறேன்" என்கிற எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் ஆழமாக வேர்விடும்போது அது நம்பிக்கையாக வலிமை தருகிறது.

வலிமை பெற்ற எண்ணம் நம்மை செயல் புரியத் தூண்டுகிறது; எண்ணம் நம் செயலால் சாதனையாக மாறுகிறது.

நம்பிக்கைதான் வாழ்வின் ஆணி வேர்.

வாழ்வில் முக்கியமான இரண்டு விஷயங்கள் எவை என்று ஆராய்ந்தார்கள், சில மனவியல் அறிஞர்கள். உற்சாகம் – நம்பிக்கை என்ற இரண்டு விஷயங்கள்தான் வாழ்வின் ஜீவாதாரம் என்ற முடிவுக்கு அவர்கள் வந்தார்கள்.

ஜேம்ஸ் ஆலனைப் படிக்கும்போது அவர் வேறு இரண்டு விஷயங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்.

ஜேம்ஸ் ஆலன் ஆங்கிலேயர். மிகப் பெரிய தத்துவஞானி. நமது நாட்டு தத்துவக் கோட்பாடு களிலே ஊறிப் போனவர்.

வாழ்வை எப்படி வாழ வேண்டும், வாழ்வு எந்த அடிப்படையில் இயங்குகிறது என்பது போன்ற பல விஷயங்களையும் ஆழமாக ஆராய்ந்து தெளிவுபடுத்திய ஞானி அவர்.

எண்ணங்கள் உருவாக்கிய ஜீவன்தான் மனிதன் என்பதிலிருந்து, இந்தப் பிரபஞ்சம் வலிமை என்ற பேரொளியாக மலர்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது வரை அற்புதமான ஆழமான கருத்துக்களை விளக்கியவர் அவர்.

3

அந்த ஞானி கூறுகிறார்: " தம்பீ! திறந்த மனம் கொண்டிரு. தவற்றைத் திருத்திக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் கொண்டிரு" என்று உபதேசிக்கிறார்.

இந்த இரண்டு விஷயங்களையும் கொஞ்சம் ஆழமாகச் சிந்தித்து பாருங்கள்.

விஞ்ஞானப் பார்வை

திறந்த மனம் - விருப்பு வெறுப்பின்றி எதையும் நோக்கும் பார்வை; பாரபட்சமில்லாமல் எதையும் பார்க்கும் பக்குவம்.

"யார்" சொல்கிறார்கள் என்பது முக்கியமல்ல. என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதுதான் முக்கியம். சொல்லப்படுவதிலே எது உண்மை என்று பரிசீலித்து உணர்ந்து கொள்ளும் பக்குவம். இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் விஞ்ஞான மனோபாவம் (Scientific Attitude) என்பார்கள்.

"அம்மை நோய்க்கு காரணம் மகமாயியின் கோபம். அதனால்தான் வெக்கை" என்று கிராமங்களில் முன்பெல்லாம் சொல்லி வந்தார்கள்.

"அது வைரஸ் என்ற ஒரு வகை கிருமிகளால் ஏற்படுகிறது" என்கிறது இன்றைய விஞ்ஞானம்.

உலகம் தட்டை என்று முன்பொரு காலத்தில் நம்பப்பட்டு வந்தது. "உலகம் உருண்டை அது சுழல்கிறது" என்று கண்ட கலீலியோவுக்கு அன்றைய தினம் மரணதண்டனை அளித்தார்கள்.

இன்று பிரபஞ்சம் பற்றிய அறிவு விஞ்ஞான மனோபாவம் காரணமாக வளர்ந்திருக்கிறது.

விஞ்ஞானிக்கு மட்டும் வேண்டுவதல்ல "திறந்த மனம்" என்ற விஞ்ஞான மனோபாவம்.

வாழும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் திறந்த மனம் என்பது இருக்க வேண்டும். உண்மை காணும் மனோபாவம் அது.

கட்சி, மதம், மொழி, நாடு, இனம் என்ற பிரிவினைகளால் - உணர்வுகளால் இறுகிப் போய் விடாதீர்கள். அதைத் தாண்டிச் சரியாகச் சிந்தியுங்கள். அப்போது உண்மைகள் தெரியவரும். இதைத்தான் சொல்கிறது 'திறந்த மனம்' என்ற வார்த்தை.

மற்றொன்று "தவற்றை திருத்திக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம்." இந்தக் குணம் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு அவசியம் தேவை.

"நீங்கள் செய்தது தவறு!" என்று, சுட்டிக் காட்டப்படும்போது "தவறுதான்!" என்று மூடி மறைக்காமல் அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் துணிவுண்டா நம்மிடம்?

சுயசோதனை செய்து கொள்வோம்.

3

தவற்றைத் திருத்திக் கொள்ளும் மனோபாவம்

"**நீ** செய்தது தவறு!" என்று நாம் செய்த தவற்றைப் பிறர் சுட்டிக்காட்டும்போது, அது நம் தன்மானத்தில் இடிக்கிறது. எனவே நாம் வெட்கப் படுகிறோம்; கோபப்படுகிறோம்.

"அது தவறில்லை. நாம் செய்தது சரி" என்பதற்கு ஆயிரம் சமாதானம் - நொண்டிச் சாக்கு காண்பதில் இறங்குகிறோம்.

தவற்றைத் தவறு என்று ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அசாத்திய துணிவு வேண்டும்; பெருந்தன்மை வேண்டும்.

ஒரு விஷயம் தவறு என்று உணரும்போது சரியான வழியைக் காண நம் மனம் முயல்கிறது.

தவறு என்று உணராதபோது அல்லது உணர மறுக்கும்போது - நாம் செய்த தவறுக்கு நொண்டிச் சமாதானம் சொல்லும்போது - மனதிற்கு சரியான வழியைக் கண்டுபிடிக்கும் வாய்ப்பு மறுக்கப்படுகிறது.

இது காரணமாகத் தவறுகளைக்கூட "சரியானவை" என்று மாறுபட்டுச் சிந்திக்க மனம் பழகுகிறது. மனம் இதனால் குழப்பமடைகிறது.

டாக்டர் மேக்ஸ்வெல் மாட்ஸ் என்ற மனவியல் அறிஞர் கூறுகிறார்:

"லட்சியம் வழிகாட்ட மனம் நடக்கிறது; தவறு நேரும்போதெல்லாம் மீண்டும் சரியான பாதைக்கு வந்து - தன்னைத் தானே சரி செய்து கொள்ளும் ஒரு சாதனம்தான் மனம்" என்கிறார் அவர்.

தவறு செய்யாதவர்கள் உலகில் இல்லை.

"தவறிழைப்பது மனித இயல்பு!" என்கிறது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி.

தவறிலிருந்து மீள்வதற்கு ஒரு மனப் பக்குவம் தேவை.

நாம் செய்யும் தவற்றைக்கூட 'சரி' என்று வாதிட முன்வருவது எது? நம் ஆணவம்தான்.

இந்த ஆணவம் - அகங்காரம் - உண்மை நிலவரத்தை நாம் உணர்ந்துகொள்ள முடியாதபடி நம் கண்ணை மறைக்கிறது. இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்; புரிந்து கொண்டு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

ஜேம்ஸ் ஆலன், "நல்ல முயற்சியினாலும் திறமையினாலும் அடைந்த வெற்றி நிரந்தரமாக இருக்க வேண்டுமானால், அந்த வெற்றி சதா சர்வ நேரமும் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்" என்கிறார்.

"ஆகா! நான் உச்சிக்கு வந்துவிட்டேன் இனி யாரும் என்னை அசைக்க முடியாது என்று ஆணவத்துடன் அலட்சியப் போக்கைக் கைக் கொள்ளும் தலைவனும் சரி, 'எனது நிறுவனம் இந்த

ஆண்டு இவ்வளவு லாபத்தை ஈட்டியிருக்கிறது. எங்களை முதலிடத்திலிருந்து யாரும் அசைக்க முடியாது'' என்று நினைக்கும் ஒரு நிறுவனத் தலைவனும் சரி - வெகு விரைவில் போட்டியாளரால் தோற்கடிக்கப்படுவார்கள்.

'நான் நேற்றுவரை நல்லவனாயிருந்தேன்' என்பது எடுபடாது. தொடர்ந்து நல்லவராக இருக்கிறோமா என்பதில்தான் வாழ்க்கை இருக்கிறது; உண்மை இருக்கிறது.

மனிதன் தன்னைத்தானே கண்காணித்துக் கொண்டிருந்தால்தான் முன்னேற முடியும்.

மனிதன் தன்னைத்தானே தவறு கண்ட விடத்து திருத்திக்கொள்ள முன்வந்தால்தான் முன்னேற முடியும்.

வாட்டர்கேட் ஊழலில் குற்றம் நிரூபிக்கப் பட்ட போதிலும், "நான் குற்றவாளியல்ல" என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்த ஜனாதிபதி நிக்சன் கடைசியில் பதவி இறங்கி அவமானப்பட நேர்ந்தது. குற்றத்தை அவர் முன்பே ஒப்புக்கொண்டிருந்தால், சட்டமன்றம் அவரை மன்னித்திருக்கக் கூடும்.

"கீழே விழுவது தவறல்ல; மீண்டும் எழுந்து நிற்காததுதான் குறை" என்றார் ஓர் அறிஞர்.

அதேபோல, தெரியாமல் தவறு செய்வது பெரும் பாவமல்ல. தவறு என்று தெரிந்த பிறகும் சரியான வழியில் நடக்கத் தவறுவது தான் பெரும் குறை.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பாடம். தொடர்ந்த அனுபவங்கள் வாழ்க்கையில் நமக்குப் படிப்பினை களைத் தருகின்றன. அதில் மனம் உண்மையையும்

பொய்யையும் பிரித்துப் பார்க்கவும், மீண்டும் சரியான வழியில் நடந்து செல்லவும் முயல வேண்டும்.

வாழ்க்கை ஒரு தொடர்ந்த முயற்சி; தொடர்ந்த போராட்டம். வாழ்வு ஒரு தொடர் கல்வி.

இந்த உலகம் ஓர் மிகப்பெரிய உளப்பயிற்சிக் கூடம். இங்கு நம்மை நாம் வலிமையுடையவர்களாக்கி கொள்ளத்தான் வந்திருக்கிறோம். ஆத்மா அந்த அனுபவத்தைப் பெற்றதும் நம் சூழ்நிலை மாறி விடுகிறது.

வெற்றியாளர்களை ஆராய்ந்தோமானால் யாருமே நூறு சதவிகிதம் சரியான முடிவெடுத்தவர் களாக இருந்ததில்லை; தவறே செய்யாமல் பூரணத்வம் பெற்ற மனிதர்களாக யாரும் வாழ்ந்ததாக சரித்திரம் இல்லை.

அவ்வப்போது இருக்கும் நிலைமைகளை ஆராய்ந்து நம் அனுபவத்திற்கேற்ப, நமது மனச்சாட்சிக் கேற்ப ஒரு முடிவுக்கு வருகிறோம். அது பின்னால் தவறாகப் போகலாம். ஆனால் முடிவெடுத்த சமயத்தில் நியாயமான காரியத்தைச் செய்தோமா என்பது தான் கேள்வி.

சரித்திராசிரியர்களைப் போல நம் முடிவு களை நாம் பின்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும்; பார்த்து தவறு இருக்குமானால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த முறை அதுபோன்ற தவறு செய்யாமல் காத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"வெற்றிகளிலிருந்து நாம் எந்தப் பாடத்தையும் படிக்க முடியாது; தவறிலிருந்துதான் நாம் கற்றுக் கொள்ள முடியும்" என்கிறார்கள் அறிஞர்கள்.

நேரான பாதை என்ற முக்கிய தடத்திலிருந்து தவறுகள் நம்மை வேறு தடங்களில் இறக்கி விடுகின்றன. அதை உணர்ந்தவுடன் நாம் நமது வழியைத் திருப்பி, மீண்டும் போக வேண்டிய சரியான முக்கிய தடத்திற்கு வந்து சேருகிறோம்.

அதாவது வாழ்க்கை ஒரு கல்விக்கூடம். ஆத்மா முன்னேற வாய்ப்பளிக்கப்பட்ட இடம். அதை உணர்ந்து வாழ்கிறோமா என்பதைத்தான் அடிக்கடி சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும்.

'தவறுகளாகவே என் வாழ்க்கை அமைந் திருக்கிறதே!' என்று புலம்பத் தேவை இல்லை. சிலருக்கு தவறுகளிலிருந்து மீள்வதற்கு அதிகப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. சிலர் ஓரிரு தவறுகளிலேயே உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு விடுகிறார்கள்.

"தவறுகளை வாழ்த்துங்கள்; கெட்ட சூழ்நிலை தோன்றினால் அப்போது அது மாறிவிடும்" என்று எழுதுகிறார்கள் அறிஞர்கள். வாழ்த்துவதன் மூலம் ஒரு கெட்ட சம்பவத்தின் வலிமையை — தீவிரத்தைக் குறைக்கிறோம். அதனால் அது முன்னைப் போல் நம்மை பாதிப்பதில்லை.

"முறையற்ற ஒரு செயலைச் செய்து விட்ட தாகவே நீ நினைத்தாலும் அதற்காக நீ திரும்பிப் பார்க்காதே. நீ அப்படிப்பட்ட தவறுகளைச் செய்யாமல் இருந்திருந்தால், இன்றைய நிலையை அடைந்திருக்க முடியாது. தவறுகள் உனக்கு வழிகாட்டும் தெய்வங்கள். துன்பங்களுக்கு நல் வாழ்த்துக்கள்! இன்பங்களுக்கும் நல்வாழ்த்துக்கள்!" என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

என்ன அற்புதமான உபதேசம்!

4

மனோபாவங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்!

சமீபத்தில் என்னுடைய நெடுநாளைய நண்பர் ஒருவரைப் பார்த்தேன். மனிதர் எதிலும் குறை காண்பவர். ஏதாவது ஒரு சாமான் வாங்கி இருந்தீர்களானால் 'வேறு ஒன்றை வாங்கியிருக்கலாம்' என்று சொல்லுவார். நண்பர்களையோ, அரசியலையோ பேசும்போது கடுமையாக - உணர்ச்சிவசப்பட்டு - தாக்குவார். இதனால் இவருக்கு நண்பர்கள் குறைவு.

"பிறரது குறைகளை எல்லாம் எப்படித் தெளிவாக உங்களால் புரிந்துக் கொள்ள முடிகிறது?" என்று நாசுக்காகக் கேட்டேன்.

"நான் ஒரு பேராசிரியர். மாணவர்களுடைய விடைத்தாளைத் திருத்துபவன். விடைகளில் எங்கே தவறிருக்கிறது என்பதைத்தான் தேடுவேன். அதுவே என் பழக்கமாகிவிட்டது. வீட்டில்கூட அலுவலகத்தில் கூட — என்னால் எதிலும் குறையைத்தான் பார்க்க முடிகிறது" என்றார்

மற்றொரு பத்திரிகை விமர்சகருக்கும் இதே பிரச்னைதான்.

"உங்கள் கட்டுரைக்காகவே நான் பத்திரிகை வாங்குகிறேன். எப்படி உங்களால் குடைந்து குடைந்து பார்த்து, எதிரியைச் சவுக்கால் அடிக்க முடிகிறது?" என்றேன்.

"நான் வழக்கறிஞனாகச் சட்டம் படித்தவன். சட்டம் படிக்கும்போதே அதில் எங்கே ஓட்டை இருக்கிறது என்று பார்த்தே படிப்பேன். இது ஒரு வக்கிர புத்தி என்று நீங்கள் சொல்லலாம். எதிர்க்கட்சி வக்கீல் பேசுகிறார் என்றால் அதில் எங்கே ஓட்டைகள் இருக்கின்றன என்று பார்த்து மடக்குவேன்.

"இப்படிக் குறை கண்டுபிடிப்பது மிகுந்த திருப்தி அளிக்கிறது. அவர்களைவிட நான் புத்திசாலி என்றாகிறதல்லவா?" என்றார்.

மனோபாவம் எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதைப் பாருங்கள்! மனோபாவம் தவறுகளை—குறைகளைத்—தேடும் வேலையாக முதலில் துவங்குகிறது. நாளடைவில் நமது சிந்தனை முறை—எண்ண ஓட்டம்—இப்படி எதிலும் குறை காண்பதாக அமைகிறது. இத்தகைய எண்ண ஓட்டம், நாளடைவில் மனப்பழக்கமாகி விடுகிறது.

மனப்பழக்கம்தான் செயலைத் தூண்டுகிறது; செயலிலும் அந்தப் பழக்கம் ஏற்படுகிறது. மனோபாவம் என்பது ஒரு விஷயத்தை எண்ணங்களால் அணுகும் முறை.

ஒரு சம்பவத்தை நான் கூறிவிட்டு அந்தச் சம்பவத்தை "ஒரு வாய்ப்பாகக் கருதுங்கள்" என்று கூறினேனானால் உடனே உங்கள் மனம் அதை வாய்ப்பாகக் கருதிச் சிந்திக்கத் துவங்குகிறது. இந்தக்

குறிப்பிட்ட அணுகுமுறையை உபயோகிக்கிறது. இதே அணுகுமுறையைத் தொடர்ந்து பார்ப்பனவற்றில் எல்லாம் கடைப்பிடிப்பீர்களானால் அதே உங்கள் மனோபாவமாக மனப் பழக்கமாக மாறிவிடுகிறது.

மனோபாவம் என்பது "குறைப்படுவதில், குறை காண்பதில்" மட்டுமே வெளிப்படுகிறது என்பதில்லை.

நமது நண்பர்கள் சிலர் சுயலாபத்திற்காகப் பழகக் கூடும். நம்மை உபயோகிக்கக் கூடும். அதற்காகவே நம் நட்பை இவர்கள் பெறுவதிலும் பெற்றுக் காப்பதிலும் — கவனமாக இருப்பார்கள். இது மனோபாவமாக அவர்களிடம் ஊறி விடுகிறது. இந்த அணுகுமுறை அவர்களுக்குக் கை வந்த கலை.

சிலருக்கு எதிலும் ஆர்வமிருக்காது. இவர்கள் வாழ்க்கைச் சம்பவங்களால் அடிபட்டு விரக்தி மனோபாவத்தை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களைப் பொது வாழ்வில் அதிகம் நீங்கள் காணக்கூடும். "எல்லாம் மோசம். இந்த நாடு பாழாகிக் கொண்டிருக்கிறது. யாரும் இதைக் காப்பாற்ற முடியாது" என்று புலம்புவார்கள். விரக்தி மனோபாவம்.

சிலர், தான் தவறு செய்திருந்தாலும் அதை மறந்துவிட்டுப் பிறர்மீது பழிபோடுவார்கள். பிறர் மீது பழி போடுவதையே ஒரு மனோபாவமாக வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆசிரியர்சங்கக் கூட்டம் ஒன்றில் ஓர் ஆசிரியர் எழுந்து கல்லூரியின் பிரச்னையைக் கூறினார் — எல்லோரும் சொல்லப்பயந்து கொண்டிருந்ததை! முதல்வர் எழுந்தார். இந்தப் பிரச்னைக்கு ஆசிரியர்தான் காரணம் என்று பழியைத் திருப்பிப் போட்டார். சில மாதங்களில் ஆசிரியரை

வீட்டுக்கு அனுப்பினார். இத்தனைக்கும் அந்த ஆசிரியர் என்ன சொன்னார் தெரியுமா?

"பிரச்னைகளுக்கு வழிகாண்பதற்குப் பதிலாக யாரைப் பலிகடாவாக ஆக்கலாம் என்பதுதான் உங்கள் அணுகுமுறையாக இருக்கிறது!" என்றார். முதல்வர், அவரையே பலிகடாவாக்கினார்! தனது அணுகுமுறையை நிருபித்தார்!

சிலருக்குப்பிறருடன் பழகுவதில் கூச்ச மனோபாவம். சிலருக்கு எதையோ பறிகொடுத்தது போன்ற சோக மனோபாவம். சிலருக்கு எப்போதுமே வேலை செய்யாமல் நெளுவெடுக்கும் மனோபாவம். சிலருக்குப் பயந்த மனோபாவம்.

இந்த மனோபாவங்களெல்லாம் எப்படி ஏற்பட்டன, அவற்றை எப்படிப் போக்கலாம் என்று யோசித்தோமானால் — யோசித்து சில பயிற்சிகளை மேற்கொண்டோமானால் நிச்சயமாக இவற்றிலிருந்து மீண்டு வரமுடியும்.

வெற்றியும், தோல்வியும், பயமும் தைரியமும், சோகமும் மகிழ்வும் — நாம் மனத்தை எப்படிப் பழக்கப்படுத்தி இருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத் தவை. எதிலும் வெற்றியைக் காண, சந்தோஷத்தைக் காண், துணிவைக் காண நாம் மனத்தைப் பழக்கிக் கொள்ள முடியும். "மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், வெற்றி காண்பீர்கள்!" என்றுதான் திரும்பத் திரும்பச் சொல்கிறார்கள். மனவியல் அறிஞர்கள்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் பலவித மனோபாவங்கள் இருக்கின்றன. மனவியல் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து எடுத்துக்காட்டியுள்ள சில மனோபாவங் களை பார்க்கலாம்:

1.) சாதனை மனோபாவம் அல்லது வெற்றி மனோபாவம் **(Achievement Motivation):** டேவிட் மெக்கிளல்லண்ட் என்ற ஹார்வர்டு பல்கலைக் கழகம் பேராசிரியர் சுமார் 25 ஆண்டுகள் ஆராய்ந்து இதைக் கண்டுபிடித்தார். இப்போது வெற்றி பெற விரும்புபவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கிறார். "வெற்றியடைய வேண்டும் என்கிற ஆசை எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. அந்த ஆசையைப் பலப்படுத்தினோமானால் சாதனை எளிதாகும்; அதிகமாகும்" என்பதுதான் அவர் கருத்து.

வெற்றியடைய விரும்புபவர்கள் எதிலும் நல்லதையே பார்க்கிறார்கள். எதையும் முடியக்கூடிய காரியமாகவே மனத்தில் உருவாக்குகிறார்கள். தொழிலால் வெற்றி பெற்றோரை ஆராய்ந்ததில் அவர்கள் எதில் வெற்றி வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்குமோ அதையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். வெற்றி மனோபாவத்தை வலிமைப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். இதுதான் அவரது கணடுபிடிப்பு.

மேஜைமீது கை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கும் ஓர் இளைஞனின் படத்தைக் காட்டி இது பற்றி ஒரு கதை எழுதுங்கள் என்று அவர் பயிற்சி தருகிறார்.

பலர் பலவிதமாகக் கதை எழுதுகிறார்கள். ஒருவர் காதல் கதை, மற்றோருவர் சோகக்கதை, இன்னொருவர் ஏமாற்றக் கதை என்று விதவிதமான கதைகளை எழுதுகிறார்கள். கடைசியில் மெக்கிளல்லண்டு சொல்கிறார். "நான் பதிலை முன்பே சொல்லித் தருகிறேன் —உங்களுக்கு. நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் அந்த இளைஞன் சாதிப்பதைப் போலக் கதை எழுதுங்கள். அவன் வெற்றியடைவது

போலக் கதை எழுதுங்கள். ஏனெனில் உங்களிடம் வெற்றி மனோபாவம் வேண்டும் வெற்றி பெற. ஆகவே எதைப் பார்த்தாலும் வெற்றி நோக்குடனேயே அணுகுங்கள்" என்கிறார்.

2) எதையும் வாய்ப்பாக்கும் மனோபாவம்: எட்வர்டு டிபானோ என்பவர் மிகப் பெரிய சிந்தனையாளர். எழுத்தாளர் . நிர்வாக ஆலோசகர். அவர் " மாறுபட்டு சிந்திக்கும் முறைதான் புதியன கண்டுபிடிக்கும் மனோபாவத்தை உண்டுபண்ணு கிறது" என்று விளக்கமாகப் பல நூல்கள் எழுதி இருக்கிறார். டிபானோ கூறுகிறார். "வெற்றி அடைபவர்கள் எதிலும் வாய்ப்பைப் பார்க்கிறார்கள். எனவே எதைப் பார்த்தாலும் அதில் வாய்ப்பைத் தேடுங்கள்".

ஒரு கருங்கல்லைக் கருங்கல்லாகப் பார்க்கா தீர்கள். ஒரு சிற்பமாகப் பாருங்கள். சிற்பமாக விற்றால் அதிக விலை போகும். அல்லது கருங்கல்லை மெல்லிய தகடுகளாக அறுத்துப் பாலிஷ் போட்டு விற்றால் கருங்கல்லைவிட நூறு மடங்கு விலை போகும். தடைக் கல்லைக்கூடப் படிக்கல்லாகக் கருதுங்கள். தடைக் கல்லின்மீது காலை வைத்து மேலே ஏறிச் செல்லுங்கள்" என்கிறார்.

அமெரிக்காவில் உள்ள வாஷிங்டன் மாநிலத்தில் ஓர் எரிமலை வெடித்துத்தீப்பிழம்பைக் கக்கியது. மைல் கணக்கில் சாம்பல் படர்ந்து மேடிட்டது. அங்கே முன்பு குடியிருந்த ஒரு மனிதன் திரும்பி வந்தான். சாம்பலை எடுத்தான். "எரிமலைச் சாம்பல் லேசானது. உலக அதிசயம். உங்கள் வீட்டில் இருக்கிறதா?" என்று விளம்பரம் செய்தான். உலகம் பூராவிலும் எரிமலைச் சாம்பலை விற்பனை

செய்தான்! மற்றொருவன் அதை நல்ல உரமாக விற்பனை செய்தான். மற்றொருவன் அந்த லேசான சாம்பல் தூளை உபயோகித்துப் புதிய லேசான செங்கற்களைத் தயார் செய்தான்.

தடை என்பது நாம் நினைக்கிறவரை தடைதான். அது தடையல்ல என்று எண்ணும்போது அது நம்மைக் காக்கும் குடையாக மாறிவிடும்! எல்லாம் மனோபாவம்தான்.

3) தோல்வியைச் சமாளிக்கும் மனோபாவம்: தோல்வி இல்லாத வாழ்வு கிடையாது. தோல்வி ஓர் அனுபவம். அதிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

ஆனால் சிலர் தோல்வி வந்தவுடன் பின்னோக்கிச் சிந்திப்பார்கள். "இதற்கு முன் மூன்று முறை இப்படித்தான்: ஆகியது. எப்போதுமே நான் இப்படித்தான்; நான் தோல்வியாளன்." என்று முடிவு கட்டுவார்கள்.

நாம் தோல்வி கண்டோம் என்பது உண்மை. ஆனால் "நாம் தோல்வியாளன்" என்பது உண்மை யல்ல.

"இந்த முறை தோற்றேன்: அவ்வளவுதான்! அடுத்தமுறை நான் வெற்றி பெற முடியும்" என்று எண்ணி முயல வேண்டும்.

இதைத்தான் மார்ட்டின் செலிக்மன் என்ற பெனிசில்வேனியா பல்கலைக்கழகத்துப் பேராசிரியர் "தோல்வியைப் புறங்காணும் மனோபாவம் " என்று விரிவாக எழுதுகிறார்.

தோல்வி ஏற்படும்தான் வாழ்வில். யார் சொன்னார்கள் உங்கள் வாழ்வு எப்போதும் 45 டிகிரி

கோணத்தில் நேர்கோடாக மேலே மேலே ஏறிக் கொண்டு போகுமென்று?

அது உண்மையல்ல. வாழ்வில் இன்பமும் உண்டு. துன்பமும் உண்டு: வெற்றியும் உண்டு. தோல்வியும் உண்டு."துன்பத்தையும் தோல்வியையும் கண்டு கலங்குகிறோமா அல்லது அதை மீறிச் சமாளிக்க முயல்கிறோமா? என்பதுதான் கேள்வி.

அந்தத் தோல்வியைத் ' தாற்காலிகத் தோல்வி' என்று எடுத்துக்கொள்ளும் மனோபாவத்தை வளருங்கள் என்கிறார் செலிக்மன்.

நண்பர்களே! உங்கள் மனோபாவம்தான் வெற்றியின் பாதை, நல்ல எண்ண ஓட்டங்களைப் பழக்கமாக மாற்றுங்கள். எதிலும் வாய்ப்பைப் பார்ப்பது, எந்தக் கஷ்டத்திலும் அதை மீறிவரும் தன்மையுடன் அணுகும் பழக்கம்—வெற்றி உங்கள் கையில்!

5

ஆசிரியர் தந்த அதிசய விளக்கு

முன்னேற விரும்புபவர்கள் முதலில் தங்களைப் பற்றி நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்; தங்களிடம் மனம் என்ற ஒரு அலாவுதீனின் அற்புத விளக்கு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு விளக்கை எடுத்து எண்ணெய் ஊற்றி, திரி போட்டு, அதில் தீக்குச்சியைக் கொளுத்தி வைத்தால் தீபமாக எரியும்; வழி காட்டும்; ஒளி பரப்பும்.

ஆனால் இந்த மனம் என்ற அலாவுதீனின் அற்புத விளக்கை எடுத்து துடைத்தால் போதும்; அதைத் தூசி தட்டினால் போதும். விளக்கு ஒளிவீசும்! அவ்வளவு வல்லமை படைத்தது மனம்!

முதலில், நம்மிடம் எதிலாவது ஆர்வம் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

எதையாவது அடையவோ — சாதிக்கவோ விரும்புகிறோமா என்பதுதான் கேள்வி. அப்படி ஒரு

லட்சியம் பிடிபடும்போது அதில் நமக்கு உண்மையான ஈடுபாடு இருக்கிறதா என்பதுதான் இரண்டாவது கேள்வி.

ஒரு லட்சியம்; ஒரு ஆசை; ஒன்றை அடைய விரும்பும் நினைப்பு; இரண்டாவது அதில் ஆர்வம்; ஈடுபாடு; அதை அடைய வேண்டுமென்ற இடைவிடாத துடிப்பு. இந்த உள்மனத் தூண்டலைத் தான் — உள்ளார்வம் என்கிறோம். லட்சியத்தை நோக்கிய வேகம் அது.

ஒருவர் ஒரு தொழிலில் வெற்றி பெறுவதைப் பார்க்கும்போது "ஏன் நாமும் அப்படி செய்யக் கூடாது?" என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. ஒரு மகத்தான மனிதரின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படிக்கும்போது, "நாளை நம்முடைய வரலாறும் அப்படி எழுதப்பட வேண்டும்" என்ற சங்கற்பம், மனதில் எழுகிறது.

மலையேறுகிறோம்; நீந்துகிறோம்; ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடுகிறோம் — எல்லாமே ஜீவன் தன்னை— தன் முழுத்திறமையை — வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சிதான்.

இந்தத் துடிப்பு — இந்த உள்ளார்வம் — இயல்பாகவே எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. அதில் பலரையும் முடக்கியிருப்பது நம்மால் முடியுமா என்கிற சந்தேகமும் பயமும்தான். இதைக் கடந்து மேலே செல்ல நமது உள்ளார்வத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும்; அதற்குப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

இதோ ஒரு மளிகைக் கடைக்காரர். நினைவு தெரிந்தது முதல், உப்பு மிளகாய் புளி என்று விற்று வருகிறார். அவருக்கு ஏதோ ஒரு வருமானம் — வாழ்வு நடத்தப் போதுமான வருமானம் வருகிறது. அவருக்கு

ஆசைதான், "வருமானம் இன்னும் அதிகமாக வராதா?" என்று. ஆனால் வழிதான் தெரியவில்லை.

இதோ ஒரு மாணவன். நன்றாகப் படிக்கிறான். ஆனால் அதிக மார்க் வாங்க முடியவில்லை. "ஏன் முடியவில்லை? என்ன செய்ய வேண்டும் நான்?" என்று யோசிக்கிறான்.

இதோ ஒரு பெண்மணி. பெரிய பொருளாதார நிபுணராக — உலகம் மதிக்கும் ஒரு பேராசிரியராக வர வேண்டுமென்று அவர் ஆசைப் படுகிறார். வழிதான் புரியவில்லை!

இவர்களிடம் லட்சியங்கள் இருக்கின்றன.

"இவர்கள் தங்களது லட்சியங்களை அடைய முடியுமா?"

"முடியும்"

"அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?"

"அவர்களிடமுள்ள உள்ளார்வத்தை அதிகப் படுத்த வேண்டும்; வலிமையுடையதாக ஆக்க வேண்டும்."

"அதற்கு வழிமுறைகள் உள்ளனவா?"

"ஆம். இருக்கின்றன!"

இதற்கான வழிமுறைகளையும், பயிற்சிகளை யும் 25 ஆண்டுகள் ஆராய்ந்து சோதித்து, "இது ஒரு அற்புதமான வழி" என்று தெளிந்து உலகிற்கு அளித்தார் டேவிட் மெக்கிளல்லண்டு — ஹார்வர்டு பல்கலைக் கழக மனவியல் பேராசிரியர்.

முன்னேறும் துடிப்பு மிக்கவர்கள் எப்படிப் பட்ட சவால்களை — லட்சியங்களை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்? பெரிய பெரிய சவால்களை

எடுத்துக் கொள்வதற்குப் பதில் அவர்கள் அதிகம் சாதிக்கக் கூடிய நிறைவேறக்கூடிய சவால்களை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

பேராசிரியர் மெக்கிளல்லண்டு ஒரு 'ரப்பர் வளைய ஆட்டத்தை' தொழிலதிபர்களிடம் கொடுத்து விளையாடச் சொன்னார்.

சற்று தூரத்தில் ஒரு குச்சியை நட்டு விட்டு ரப்பர் வளையத்தைக் கொடுத்து அந்தக் குச்சிக்குள் விழுமாறு போடுங்கள் என்று அவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார்.

சிலர் அருகில் நின்றுகொண்டு எளிதாகத் தூக்கி எறிந்து வளையம் அக்குச்சியில் விழுமாறு செய்தனர். மற்றும் சிலர் வெகு தொலைவில் நின்று கொண்டு தூக்கி எறிந்தனர் — வளையம் குச்சிக்கு அப்பால் போய் விழுந்தது.

ஒரு சிலர் மட்டும் ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவில் நின்றுகொண்டு வளையத்தை அக்குச்சிக்குள் போட முயன்றனர். அவர்கள் நின்ற தூரம் அருகிலுமில்லை; தொலைவிலுமில்லை. வளையம் குச்சிக்குள் விழுகின்ற வாய்ப்பு அதிகமாக இருந்தது. ஆனால் அதே சமயம் அப்படி விழாமல் போவதற்கான வாய்ப்பும் ஓரளவு இருந்தது. அதாவது, வெற்றியாளர்கள் (Risk) சவால்களை எடுக்கிறார்கள். அதில் 'தவறிப்போய் விடும்' வாய்ப்பும் இருக்கிறது. ஆனால் வெற்றியடையும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ள விஷயங்களையே அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

ஆகவே நாம் வெற்றியடைய வேண்டுமானால் வெற்றி வாய்ப்பு அதிகமுள்ளவற்றை — சவாலும் சங்கடங்களும் — சோதனைகளும் — குறைந்த ஒரு

விஷயத்தைத்தான் தேர்ந்தெடுத்து அதில் ஈடுபட வேண்டும்.

"ஏன்? அப்படி?" என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும்.

வெற்றி வாய்ப்பு அதிகமிருக்கும்போது வெற்றிக் கிட்டுகிறது.

ஒரு வெற்றி — அது சிறிய வெற்றியாகவே இருந்தாலும் கூட — அது தரும் மகிழ்வும் நிறைவும் இருக்கிறதே, அது பெரிய ஊன்றுகோல்; அது பெரிய தூண்டல். "தம்பீ! முன்னே போ! இதைப் போலவே எல்லாவற்றையும் நீ செய்துவிட முடியும்" என்ற நம்பிக்கை ஊட்டும் செயல். இதை ஆங்கிலத்தில் (Accomplishment Feed Back) 'சாதனை தரும் உற்சாகம்' என்பார்கள்.

ஒரு வெற்றியானது நம்மை உற்சாகப் படுத்தி மீண்டும் ஒரு புதிய வலிமையுடன் அதில் ஈடுபடுத்துகிறது. இதுதான் விஷயம்.

"வெற்றியைப் போல, வெற்றிக்கு உதவுவது வேறெதுவும் இல்லை!" என்பது ஒரு ஆங்கில வாசகம்.

இரண்டாவதாக: மனிதர்களைப் பற்றியும் சூழ்நிலையைப் பற்றியும் நாம் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை மாற்றுவதன் மூலம் உள்ளார்வத்தினை நாம் வலிமைப்படுத்தலாம்.

"நாம் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கிறோம் என்றால் அது வெற்றிப்பாதையில் செல்வது போல கற்பனை செய்யுங்கள் சங்கடங்களையும் சோதனை களையும் கடப்பது போல கற்பனை செய்யுங்கள். இனிமையாக, எளிதாக, ஆனந்தமாக அந்த ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடிவந்து நிற்பது போல கனவு

காணுங்கள்" — இப்படிச் சொல்கிறார் மெக்கிளஸ்லண்ட்.

"ஒரு மனிதரிடம் ஒரு காரியம் ஆக வேண்டி இருக்கிறது என்றால், அவருடன் பேசுவது போலவும் சுமுகமாக சிரித்துப் பழகுவது போலவும், அவர் நம் வேண்டுகோளுக்கு இசைவளிப்பது போலவும், மகிழ்வுடன் நாம் கைகுலுக்கி விடை பெறுவது போலவும் கற்பனை செய்யுங்கள்" என்று கூறுகிறார் அவர்.

இந்தக் கற்பனைகள் நமது உள்ளார்வத்தை வலுப்படுத்துகின்றன. சாதனையை — வெற்றியை — இக்கற்பனைகள் அருகில் கொண்டு வருகின்றன; வெற்றியை நிஜமாக்குகின்றன.

"இது எப்படி சாத்தியமாகிறது?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். எல்லாம் (Mental Reharsal) மன ஒத்திகை என்ற மனவியல் உண்மைப்படிதான்.

கூடைப்பந்து போட்டியில் விளையாட மூன்று குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். முதல் குழுவிற்கு விளையாட்டு மைதானத்தில் கூடைப்பந்து ஆட்டப் பயிற்சி அளித்தார்கள். இரண்டாவது குழுவை உட்கார வைத்து கூடையில் பந்து போடுவதுபோல் தினமும் கற்பனை செய்யுங்கள் என்ற மன ஒத்திகைப் பயிற்சியை அதே நேரத்திற்கு செய்யச் சொன்னார்கள். மூன்றாவது குழுவிற்கு எந்தவித பயிற்சியும் கொடுக்கவில்லை.

மூன்றாவது குழு கூடைப்பந்து போட்டியில் வெற்றி பெறவில்லை. இரண்டாவது குழுவும் முதல் குழுவும் ஆட்டத்தில் சம அளவில் நின்றன!

அதாவது மன ஒத்திகை, நிஜ ஒத்திகை அளவிற்குப் பலன் தருகிறது என்று கண்டார்கள்.

நாளைய நிஜங்களின் இன்றைய விதைகள் தான் கனவுகள்; கற்பனைகள்.

இந்தக் கற்பனை எங்கே நிகழ்கிறது? மதிய நேரத்தில் உணவு உண்டபின் ஒரு அரைமயக்கத் தூக்கம் இருக்கிறதே, அப்போது வருவதைத்தான் பகல்கனவு என்கிறோம். தனியே நாமாக உட்கார்ந்து கொண்டு நம் எதிர்காலம் எப்படி இருக்க வேண்டு மென்று கற்பனை செய்வதும் பகல் கனவுதான்.

ஒரு விஷயத்தை திரும்பத் திரும்ப கற்பனையிலே கொண்டு வந்து மன ஒத்திகை செய்வதுதான் சாதனையின் முதல்படி; மிக எளிதான வழியும்கூட!

மூன்றாவதாக: உங்களுக்குப் பிடித்த வெற்றி யாளர்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவர்களை முன்மாதிரியாகக் (Model) கொள்ளுங்கள். அவர்க ளுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படியுங்கள். அப்படிப் படிக்கும்போது எங்காவது ஓரிடத்தில், "அவரும் நம்மைப் போலத்தான்!" என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு அது நம்மை அவருடன் ஐக்கியப்படுத்தும். அப்போது அவரைப் போல, "நாமும் வெற்றியடைய முடியும்" என்ற நம்பிக்கை துளிர்விடும்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதி நிக்சன் பதவியிலிருந்த காலத்தில் ஒரு கஷ்டமான முடிவெடுக்கும்போது பழைய ஜனாதிபதிகளின் படங்களை மாட்டி இருக்கும் அறைக்குள் நுழைவாராம்; நுழைந்து மன அளவில் அவர்களுடன் பேசுவாராம்.

உத்வேகமும் உற்சாகமும் பெறும் விஷயத்தில் வாழ்க்கை வரலாறு போன்ற உதவக்கூடிய நூல்கள் வேறெதுவுமில்லை.

நாம் யாரை நமது குருவாக, ஆலோசகராக, ஞானத்தந்தையாக பாவிக்கிறோமோ அவரது குணங்கள் நம்மிடம் நம்மை அறியாமலே வந்தடைகின்றன என்பது மனவியல் உண்மை.

“நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே நீ ஆகிறாய். நீ உன்னைப் பலவீனன் என்று நினைத்தால் பலவீனனாகவே ஆகிவிடுவாய். நீ உன்னை வலிமையுடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவனாக ஆவாய்” என்று உபநிடதம் கூறுகிறது.

சமாதியாகிவிட்ட சித்தர்களும் யோகிகளும் தங்கள் சீடர்களிடம் என்ன சொல்லிவிட்டுப் போகிறார்கள்? “கஷ்டம் என்றால் — ஏதாவது தேவை என்றால், என்னை நினைத்துக் கொள்!” முன் மாதிரிகளுக்கிருக்கும் வலிமையைப் பாருங்கள்!

நான்காவதாக: செக்குமாட்டு வாழ்வை உதறித் தள்ளுங்கள். சவால்களை நாடுங்கள். “கஷ்டம் உண்டு; நஷ்டம் ஏற்படலாம்; எனினும் வெற்றிக்கான வாய்ப்பை நான் பார்க்கிறேன்!” என்று சொல்லி துணிந்து செயலில் இறங்குங்கள். இதுதான் அவரது நான்காவது அறிவுரை.

சவால்களை மேற்கொள்ளும்போதுதான் நம்மிடமுள்ள முழுத்திறமையும் புடம் போடப் படுகிறது; முழுத்திறமையும் வெளிவருகிறது.

புதிய சவால்களை மேற்கொண்டவர்களால் தான் உலகம் முன்னேறி இருக்கிறது. இருக்கிற இடத்திலேயே இருப்பேன்!” என்று எண்ணியவனா மாட்டு வண்டியை, சைக்கிளை, காரை, விமானத்தைக் கண்டு பிடித்தான்?

"ஏன் கூடாது? ஏன் அப்படிச் செய்ய முடியாது?" என்று சவால்களை மேற்கொண்டவர்களால்தான் உலகம் உயர்ந்திருக்கிறது.

பயப்படாதீர்கள்! எதையும் சமாளிக்கின்ற இயல்பு, இந்த ஜீவனுக்குள் இருக்கிறது. ஆகவே கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

நடக்க கற்றுக்கொள்ளும் குழந்தை போல முதலில் நாம் தடுமாறி விழ நேரிடும். ஆனாலும் ஒரு நாள் விழுந்து எழுந்து நன்றாக நடக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்; ஓடக் கற்றுக்கொள்வோம்.

ஆகவே சவால்களை, பொறுப்புகளை, ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனப்பக்குவத்தை உங்களது பழக்கமாக— நீங்கள் ஆசைப்படும் விஷயமாக — ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

இதைப் பல பயிற்சிகள் மூலம் ஒரு மூன்று வாரம் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தார் மெக்கிளல்லண்ட். இந்தப் பயிற்சி தந்த உந்துதலினால் ஹைதராபாத்திலிருந்த ஒரு சிறு வியாபாரி பெரிய பெயிண்ட் கம்பெனியின் தொழிலதிபராக மாறினார். இப்படி உலகம் பூராவிலும் இந்த அறிவும் பயிற்சியும் பிரமாதமான பலன்களைத் தந்தன.

ஒரு அதிசயமான திறவுகோலை நம் கையில் கொடுக்கிறார் பேராசிரியர். பயிற்சி என்ற அந்தத் திறவுகோலை உபயோகித்து திறந்து திறந்து, பூட்டுங்கள்.

சாதனைகளை நம்முடையதாக்க — பயிற்சியைப் போல் நமக்கு உதவுவது வெறெதுவும் இல்லை.

6

சாதனைக்கு ஒரு பாதை!

நம்மால் முடியும்!

நினைவில் கொள்ளுங்கள்; ஆன்மிக அடிப் படைகள்தான் வாழ்வின் அஸ்திவாரம். அது இல்லாத வாழ்க்கை அஸ்திவாரமில்லாத வீடு போல, எந்த நேரத்திலும் சாய்ந்துவிடும்.

உண்மை, நேர்மை, ஒழுங்கு, நல்லெண்ணம், உதவி என்பவைதான் வாழ்வின் அடிப்படைகள்.

இது கைவரப்பெற்ற நாம், வாழ்வில் வெற்றி காண விரும்புகிறோம்; சாதனைகளைச் சாதிக்க விரும்புகிறோம்; வாழ்வில் நாம் விரும்பிய நல்லவை களை எல்லாம் அடைய ஆசைப்படுகிறோம்.

அடைய முடியுமா?

"அப்படி வெற்றிக்கு ஒரு வழி — சாதனைக்கு ஒரு பாதை இருக்கிறதா?" என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும்.

"இருக்கிறது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் எதையும் சாதிக்க முடியும்'' என்று டேவிட் மெக்கிளல்லண்ட் என்ற பேராசிரியர் சொல்கிறார்.

அவர், அதை சுலபமாகக் கண்டுபிடித்து விடவில்லை. இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி செய்தார்.

பல விஷயங்கள் பொதுவாக வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும் என்று அனுபவசாலிகளால் நம்பப்பட்டு வந்தன. அவற்றை எல்லாம் தனியே பிரித்தெடுத்துக் காட்டினார். அத்துடன் அவற்றை எல்லாம் எல்லோரும் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய உண்மைகளாக — அன்றாட நடைமுறையில் உபயோகப்படுத்தக் கூடியவைகளாக மாற்றி அமைத்தார். அவற்றை விஞ்ஞான ஆதாரத்துடன் நிரூபித்தார்.

"எல்லோருடைய மனதிலும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்கிற உந்துதல் கூடவோ குறைவாகவோ இருக்கிறது. அதை சோதித்து நிலைமையை அறிந்து கொள்ள முடியும். பிறகு அந்த வெற்றிபெறும் ஆர்வத்தை அதிகமாக்க முடியும்" என்கிறார் அவர்.

மாணவர்கள் பரீட்சைக்குப் படிக்கிறார்கள். "இன்ன கேள்விக்கு இன்னதுதான் பதில்" என்று தெரிந்து கொண்டு படிக்க ஆரம்பித்தால் நம்மால் நிறைய மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும் அல்லவா!

அதேபோல, வாழ்க்கையின் கேள்விகள் நமக்குத் தெரியும்.

"வாழ்வில் எப்படி வெற்றி பெறுவது? சாதனை புரிவது?" என்பதுதான் கேள்வி.

எனவே அதற்கு வேண்டிய விடையை முன் கூட்டியே சொல்லிவிட்டால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவார்கள். இதுதான் அவர் திட்டம்.

"வாழ்வில் வெற்றிக்கான சரியான விடை என்ன?"

எதை நோக்கினும் அதை வெற்றி காணும் மனோபாவத்துடனே பார்ப்பதுதான் அடிப்படை என்கிறார் அவர்.

ஒரே படம் பலரது பார்வையில் ...

ஒரு படத்தை உங்கள் முன் காட்டுகிறார்கள். அதிலே ஒரு பெண் குடமெடுத்துக் கொண்டு போகிறாள். "தம்பீ! மகளே! இதுபற்றி நீ ஒரு கதை எழுது'' என்று சொன்னால் நீங்கள் என்ன எழுதுவீர்கள்?

"ஒரு பெண் குளத்தங்கரைக்குப் போனாள். அவள் காதலன் அங்கே காத்திருந்தான்'' என்று பலர் கதை எழுதலாம். அப்படித்தான் பலர் இப்போது கதை எழுதிக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் எதையுமே வெற்றிக் கண்ணோடு பார்க்கும் ஒரு மனிதன் எப்படி எழுதுவான்?

"அந்தப் பெண்ணும் அவள் கணவனும் சொந்த வீடு கட்டிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கணவன் சேர் குழைத்து வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறான். அந்தப் பெண், சேர் குழைக்க தண்ணீர் கொண்டு வர குடமெடுத்துப் போகிறாள்'' என்று எழுதுவான்.

ஒரு பெண்ணைப் பார்த்ததும் ஒருவனுக்குக் காதல் நினைவுதான் வருகிறது. சாதிக்க வேண்டும் என்பவனுக்கு — அவள் எப்படி ஒரு சாதனை புரிபவளாக — தன்னைப்போல் இருப்பாள் என்றுதான் சிந்திக்கிறான்.

ஆகவே எதிலுமே முன்னேற்றத்தை — வெற்றியைப் பார்க்கும் மனோபாவம் தேவை.

முன்னேற வேண்டும் என்கிற லட்சியம் மனதில் இருக்கும்போது காதல் தென்படாது; கஷ்டம்

தென்படாது. "பசி நோக்கார், கண் துஞ்சார், எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளார். கருமமே கண்ணாயினார்" என்று ஒரு தமிழ்ப்பாடல் சொல்கிறது.

"செய்ய வேண்டிய வேலையிலே ஆர்வம் மேவியிருக்கும்போது, பசி தெரியாது, காதல் வராது, தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றாது; யாருடைய விஷயங்களிலும் அனாவசியமாக ஈடுபட மாட்டார்கள். காரியத்திலேயே அவர்களுக்கு கண் இருக்கும்" — இது தான் அந்தப் பாட்டின் பொருள்.

எண்ணம் ஒரு மாபெரும் சக்தி. அதை நீங்கள் பார்க்க முடியாது. ஆனால் அதை முறைப்படுத்தி, வலுவாக்கி, பழக்கமாக்கிக் கொள்ளும்போது, வெற்றி என்ற புலனாகின்ற பொருட்களாக நமது சூழ்நிலையே மாறுகிறது.

எனவே நம் மனதில் உள்ள புலனாகாப் பெருஞ்சக்தியைக் கொண்டு நாம் விரும்பும் உலகையே நாம் விரும்புகிறபடி நிர்மாணிக்கலாம், நம்புங்கள்.

இதோ மற்றொரு மாணவன் கதை எழுதுகிறான்: "அவள் கிராமத்துப் பெண். அவளுடைய தந்தை கறம்பு நிலத்தை வாங்கிப் பயன்படுத்தி அதிலே பழச்செடிகளை வைத்திருக்கி றார். நாளைய பழத் தோட்டத்திற்கு இன்று அவள் தண்ணீர் ஊற்ற குடமெடுத்துப் போகிறாள்."

தம்பீ! இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் நம் எண்ணங்களும்.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரும்கூட தண்ணீர் குடங்களைச் சுமந்து செல்லும் பெண்களை உதாரணம் காட்டிப் பேசியிருக்கிறார். அவர் அந்தப்

பெண்களைப் பார்க்கும் பார்வை, ஆன்மிகப் பார்வையாக இருக்கிறது. அவர் சொல்கிறார்:

"கிராமத்துப் பெண்மணிகள், ஒன்றன் மீதொன்றாக நாலைந்து தண்ணீர்ப் பானைகளைத் தலை மீது வைத்து நடந்து செல்கிறார்கள். தங்கள் தங்களுடைய சுகதுக்கங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டு போகிறார்கள். என்றாலும், ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர்கூடக் கீழே சிந்துவதில்லை. அதுபோல ஆன்மீக வழியில் செல்லும் மனித மனம் அந்நெறியை விட்டுக் கொஞ்சம்கூட விலகாது இருக்க வேண்டும்."

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் பார்க்கும் விதத்தை கவனியுங்கள்!

எண்ணங்களைச் சீரமைத்துக்கொள்!

அமெரிக்க நாட்டில் படித்த இளைஞர்கள் சினிமாவிலும், சினிமாவில் வரும் பெண்களைப் பற்றிய கற்பனையிலும், காலத்தை செலவிடுவதில்லை. மூலைக்கு மூலை தெருவில் நின்றுகொண்டு வெட்டிக் கதை பேசி காலத்தை விரயமாக்குவதில்லை.

"நான் எப்படி முன்னுக்கு வர முடியும்?" என்ற எண்ணம் மேவ அதற்கான வேலையிலோ, தொழில் அனுபவத்திலோ, சொந்த முயற்சியிலோ கருத்துடன் ஈடுபடுகிறார்கள்.

நூறாண்டுகளுக்கு முன்பாக ஜேம்ஸ் ஆலன் என்ற தத்துவஞானி, "நாம் மனதில் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப நம் சூழ்நிலை அமைகிறது. நாம் எந்த சூழ்நிலையை — வெற்றியை — விரும்புகிறோமோ அதற்கேற்ப எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொண்டால் வாழ்வு நாம் விரும்புகிறபடி அமையும்" என்று சொன்னார்.

அதற்கு முன்னால் 2,500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இதே விஷயம் உபநிடதங்களில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. பின்னால் புத்தரால் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. சமீப காலத்தில் சுவாமி விவேகானந்த ராலும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

வெற்றிக்கு உதவும் கற்பனைகள்

நல்ல விஷயங்களை சோதித்து பலன் கண்டு, நடைமுறை வாழ்வில் பயிற்சியாக அமைத்துக் கொடுக்கிறார் மெக்கிளல்லண்டு.

“முதலில் உன் எண்ணங்களை சீரமைத்துக் கொள். எதையுமே வெற்றி மனோபாவத்துடன் பார்! முன்னேற்றக் கண் கொண்டு பார்.”

“இதையே ஒரு பழக்கமாக்கு!” என்கிறார் அவர்.

இதுதான் மிக முக்கிய விஷயம்.

எதையுமே வெற்றிக் கண்களோடு பார்ப்பதை ஒரு பழக்கமாக்க வேண்டும்.

அதாவது கற்பனை செய். வெற்றிக் காண்பதாகக் கற்பனை செய்.

நீ இன்று பள்ளி மாணவனாக இருக்கிறாய். உனக்குத் தேவை, நிறைய மதிப்பெண்கள் பெற்று சிறந்த மாணவனாக வருவது.

எனவே அதைக் கற்பனை செய். வெற்றி காண்பதாகக் கற்பனை செய். அதற்குப் பிறகு உழை.

நீங்கள் ஒரு தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் தேவை: பெரிய தொழிலதிபராக ஆக வேண்டும் என்பது.

எனவே அதுபற்றி — தொழிலிலே வெற்றி காண்பவராக உங்களைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

ஓட்டப் பந்தய மைதானத்தில் நிற்கும்போது, "நான் சிறந்த ஓட்டக்காரன்" என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். வேகமாக ஓடி முதலில் வருவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மல்யுத்தம் செய்கிறீர்கள். "யாரும் என்னை சாய்த்துவிட முடியாது. எல்லோரையும் நான் வெற்றி காண்பேன். பறந்து, பறந்து, குளவி போல எதிரியைக் கொட்டுபவன் நான்" என்று முகம்மது அலி என்ற பிரபல மல்யுத்த வீரர் அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்வாராம். இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இதன் அடிப்படைத் தாத்பரியம் என்ன?

எதை அகக்கண்ணில் பார்க்கிறோமோ அது புற உலகில் நிச்சயமாக நிகழும் என்பதுதான்.

பொறுப்பும் சாதனையும்

இரண்டாவதாக எதிலும் பொறுப்பை நாடுங்கள். உதாரணமாக, பள்ளியில் பிற மாணவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஓர் உதவியாளராக, ஆசிரியர் உங்களைப் போட்டிருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் உங்களுக்கு ஒரு பொறுப்பு இருக்கிறது; பெருமை இருக்கிறது; சாதனை இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட பொறுப்பு மிக்க விஷயங்களை நாடுங்கள்.

மக்கள் சக்தி இயக்கம், நற்பணி மன்றம், ரோட்டரி சங்கம், அரிமா சங்கம் என்று உங்கள் ஊரில் இருந்தால் அதிலிருந்து கொண்டு எவ்வளவு அதிகமாக ஊருக்கு நல்லது செய்ய முடியும் என்று பொறுப்பை நாடிப் போங்கள்.

ஒரு மலையைப் பார்க்கிறீர்கள். ஏற முடியாது என்று சிலர் சொல்கிறார்கள். நீங்கள் ஏற முயலுங்கள். சவால்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் நம் திறமை நமக்கே தெரியும். நம்மைப் பற்றி நாமே மகிழ்வோம்.

வாழ்க்கையைப் பார்த்தால் அதில் பெரிய திருப்பு முனைகள் என்று சொல்லக்கூடிய சம்பவங்கள் ஓரிரண்டுதான் வரும்; நீங்கள் எங்கே வேலையில் அமர்கிறீர்கள், யாரைத் திருமணம் செய்து கொண்டீர்கள், எந்தத் துறையில் தொடர்ந்து பணி புரிந்து சாதனை புரிந்தீர்கள் என்று வாழ்வின் பெரிய திருப்பு முனைகள் சிலதான்.

ஆனால் வாழ்வு என்பது பல்வேறு சிறு சிறு செயல்களால் — சம்பவங்களால் — நாம் எடுக்கும் முடிவுகளால் உருவாகிறது.

எனவே அந்த சிறு சிறு காரியங்களைச் செய்து முடிக்கும்போது ஏற்படும் சிறு சிறு வெற்றிகள் தான் வாழ்வை அன்றாடம் மகிழ்ச்சிகரமாக ஆக்கும்.

வெற்றிக்கு வழிகள்

மூன்றாவதாக, நாம் அடையும் சிறு சிறு வெற்றிகள் நம்மால் முடியும் என்கிற நம்பிக்கையை நம்மிடம் வலுப்படுத்தும். நமது மகிழ்வை அதிகப் படுத்தும். பெருமையை நம்முள் ஏற்படுத்தும்.

வெற்றி ஏற்படும்போது நமக்கு இன்னும் அதேபோல நிறைய வெற்றிகளை அடைய வேண்டு மென்ற ஆர்வம் அதிகமாகிறது.

உங்கள் லட்சியத்தை நோக்கிய சிறு சிறு விஷயங்களை எடுத்துக்கொண்டு சாதியுங்கள். ஒவ்வொரு சிறு வெற்றியும் நம்மை மேலும் செயல்பட

உந்துகிறது; நம்முடைய லட்சியத்திற்கு அருகில் நம்மை எடுத்துச் செல்கிறது.

குழந்தை வளர்ப்பில் இதைக் கடைப் பிடியுங்கள். சிறு குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் போல் எல்லாம் செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். அவர்கள் வெற்றியடையக்கூடிய சிறு சிறு கணக்குகளை — சிறு சிறு செயல்களை — செய்யச் சொல்லுங்கள். சிறு சிறு வெற்றிகள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களைப் பற்றிய நம்பிக்கையைக் கொடுக்கின்றன.

ஊக்கம் தரும் வரலாறுகள்

நான்காவதாக - கடைசியாக — நமக்கு வழி காட்டுபவர்கள் தேவை; ஒரு குரு தேவை; முன்மாதிரியாக இருப்பவர்கள் தேவை.

வெற்றியடைந்தவர்களுடன் பேசுங்கள்; ஆலோசனைக் கேளுங்கள்.

வரலாற்றிலே எத்தனையோ மகான்கள் - புத்தர், ஆதிசங்கரர், பதஞ்சலி, திருமூலர், திருவள்ளுவர், ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர், விவேகானந்தர், ரமணர், யோகி ராம்சூரத் குமார் என்று பிறந்திருக் கிறார்கள்.

எத்தனையோ தலைவர்கள், நெப்போலியன், ஆபிரகாம் லிங்கன், மகாத்மா காந்தி என்று தோன்றி யிருக்கிறார்கள்.

எத்தனையோ கவிஞர்கள், இளங்கோ விலிருந்து 'பாரதி வரை வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். எத்தனையோ தொழிலதிபர்கள், கார் கண்டு பிடித்த ஹென்றி போர்டிலிருந்து திருப்பூர் ஓகேஸ் கந்தசாமி வரை இருக்கிறார்கள்.

அவர்களை நீங்கள் - உங்கள் துறைக்கேற்ப - முன்மாதிரியாகக் கொள்ளுங்கள். ஊக்கம் தரும் அவர்களது வீர வரலாறுகளைப் படியுங்கள். அவற்றை அடிக்கடி படியுங்கள். இதன் மூலம் அதே போன்ற வீர எண்ணங்கள் நம் மனதில் மலரும். நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு வழி முறைகளையும் எண்ணிப் பார்த்தால் இது ஒரு மனப் பயிற்சி என்பது தெரிய வரும். எண்ணங்களை — ஒரு குறிப்பிட்ட வெற்றிப் பாதையில் கொண்டு செல்லும் வழிமுறை - சாதனைக்கு ஒரு பாதை — இங்கே தரப்பட்டிருக்கிறது.

மீண்டும் ஒருமுறை படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

திரும்பத் திரும்பப் படித்து உங்களுடைய தாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

7

பாதை கண்டவர்கள்!

வெற்றி பெற்றவர்களெல்லாம் என்ன ... குணங்களால் சாதனை படைத்தவர்கள் என்று தெரிந்து கொண்டால் நாமும் அதே குணங்களை பின்பற்றலாம். அதே வழி முறைகளை கடைப் பிடிக்கலாம்.

அதேபோலத்தான் ஒரு நாட்டின் விஷயமும்.

ஜப்பானும், அமெரிக்காவும், ஸ்வீடனும் எப்படி முன்னேறி இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாமும் அந்த சில அணுகுமுறைகளை - திட்டங்களை செயல்படுத்த வேண்டும்.

ஏன் கூடாது?

முதலில் நமக்குப் படிக்கும் ஆர்வம், தெரிந்து கொள்ளும் துடிப்பு, அவர்கள் எப்படி முன்னேறி னார்கள் என்று புரிந்து கொள்ளும் கூர்மை வேண்டும்.

அடுத்ததாக, அந்த குணங்களை நாம் நம் வாழ்வில் நமக்கேற்ற சூழ்நிலையில், எப்படி பயன்படுத்தலாம் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

வெற்றி தரும் குணங்களைப் பற்றிய சிந்தனை - சாதனை புரிந்தவர்களின் தன்மைகளைப் பற்றிய நினைவுகள் - சதா நம் மனதில் இருக்க வேண்டும். இதைத்தான் (Awareness) விழிப்புணர்வு என்று சொல்வார்கள்.

விழிப்புணர்வுக்கு முக்கியமான ஐந்து குணங்களை - மனோபாவங்களை நாம் குறிப்பிட முடியும். இவைதான் அவர்களது சாதனைகளுக்கு அடிக்கல்லாக இருந்திருக்கின்றன.

1. பெரிய விஷயங்களில் ஈடுபாடு,
2. மாற்றங்களைப் பயன்படுத்தும் குணம்,
3. தோல்வியை சமாளிக்கும் இயல்பு,
4. எது முக்கியம் என்ற தெளிவு,
5. வாழ்வில் ஒரு நிறைவு.

நமது ஊரில் எத்தனையோ சமயப் பெரியவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் இவரோ வித்தியாசமானவர்; வயதோ அதிகம்; மூப்பின் கடைசிப் பருவம்.

ஸ்ரீரங்கம் கோயில் கோபுரம் பல ஆண்டுகளாக, கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக — கட்டப்படாமலே இருந்தது. "கட்டத் துவங்கியவர்கள் இறந்து விடுவார்கள்" என்றும் சிலர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள். "என்ன செலவாகும்! யாரால் முடியும்!" என்று பலர் அண்ணாந்து பார்த்தார்கள்.

ஆனால் காவி உடையும் கையிலே ஒரு கொடி சுற்றிய கம்பும் கொண்ட ஒரு ஜீயர் சுவாமிகள், கையிலே காலணா காசில்லாமல், ஸ்ரீரங்கம் கோபுரத்தைக் கட்டுவதென்று தீர்மானித்தார் ... கட்டியும் முடித்தார்.

ஒரு லட்சியம்; பெரிய லட்சியம்; சமுதாயப் பணி; தொலைநோக்கு - இவற்றைத்தான் நாம் அங்கே அவரிடம் பார்க்கிறோம்.

ஒரு மகாத்மா காந்தியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது கப்பலோட்டிய சிதம்பர னாரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது கன்னியா குமரியில் விவேகானந்த கேந்திரத்தை நிறுவிய திரு. ஏக்நாத் ரானடே அவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள்; அல்லது ஒரு பெரிய ஏஜெண்சி வியாபாரம் மட்டுமே செய்த - பெருந்தொழில் அனுபவமில்லாது - ஸ்பிக் உரத் தொழிற்சாலையை நிறுவிய திரு. எம்.ஏ. சிதம்பரத்தை எண்ணிப் பாருங்கள்.

1. சாதனைகள்

இவர்கள் பெரும்பாலும் அதிகம் பேச மாட்டார்கள்; ஆனால் உயர்வு பெறுவதற்குரிய எண்ணங்கள் மனதில் ஊறிக் கொண்டிருக்கும்.

"நான் தொடர்ந்து இதை முடிக்கா விட்டாலும், யாராவது முடிப்பார்கள்!" என்கிற ஒரு நம்பிக்கையோடு - தன்னைப் பற்றிய பெருமைகளைப் பின்னுக்கு தள்ளி இவர்கள் செயல்படுவார்கள். இதுதான் இவர்களுக்கு வலிமை தருகிறது.

அவர்கள் சாதாரண மனிதர்களாக இருக்கலாம். எடுத்த லட்சியமும், அதிலுள்ள ஈடுபாடும், அந்த லட்சியத்தின் கனமும், பெருமையும், இவர்களையும் உயர்த்தி விடுகிறது. இதுதான் லட்சியம் தரும் வலிமை.

மனித சமுதாயம் செல்ல வேண்டிய திசையை இவர்கள் சரியாக கணிக்கிறார்கள்.

நீங்கள் துவங்குவது சிறிய தொழிலாக இருக்கலாம். மக்களுக்கு - நாட்டுக்கு - எப்படி அது பயன்படும் என்று யோசியுங்கள். அதை முன்வைத்து செயலாற்றுங்கள்; மற்ற விஷயங்களான நிறுவனம், நிர்வாகிகள், வியாபாரம், லாபம் எல்லாம் தானே வந்து சேரும்.

2. மாற்றங்கள்

பலருடைய வாழ்விலும் திட்டமிட்டோ அல்லது எதிர்பாராமலோ மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

சாதனை புரிபவர்கள் அந்த மாற்றங்களை விரும்பி வரவேற்று அவற்றைப் பயனுள்ளவைகளாக மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். தடைக்கல்லைப் படிக் கல்லாகப் பயன்படுத்தி உயர்கிறார்கள்.

எனது நண்பர் ஒருவரை டெல்லிக்கு மாற்றினார்கள். "மொழி தெரியாது; வீடு கிடைக்காது; சொந்தக்காரர்களை எல்லாம் பார்க்க முடியாது" என்று முதலில் புலம்பினார். ஆனால் அங்கே போனபின் நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொண்டார்; உதவி செய்தார். தன் திறமைகளைக் காட்ட பல சந்தர்ப்பங்கள் வந்தன. பயன்படுத்தினார். உயர்ந்தார்.

வி.பி. மேனன் என்பவர் டில்லியில் ஒரு எடுபிடி ஆளாக சேர்ந்து பின்னால் கவர்னர் ஜெனரலுக்கே ஆலோசகராக உயர்ந்தார்.

"ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகத்தான் நீங்கள் ஓரிடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறீர்கள். இதை எதிர்த்துப் போராடி நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். ஒரு செடி பெரியதாகும்போது, அது எப்படி பெரிய தொட்டிக்கு மாற்றப்படுகிறதோ அதுபோல இங்கு

உங்கள் வேலை முடிந்ததும் சூழ்நிலை மாறும்'' என்கிறார் ஜேம்ஸ் ஆலன்.

வாழ்வில் ஏற்படுகிற மாற்றம் பெரிய சோதனையாக - சிக்கலாக பெரும் பிரச்சனையாக இருக்கலாம். கவலைப்படாதீர்கள். வெற்றி பெற்றவர் கள் தங்கள் புதிய சூழ்நிலைக்கேற்ற நல்ல குணங்களை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். புதிய உறவு முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்.

பலர் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்; பெரிய மாற்றமில்லாத - சீரான வாழ்க்கையை - ஓட்டியவன்தான் சிறப்பாக வாழ்ந்தவன் என்று. இதைவிட முட்டாள்தனம் வேறு இருக்க முடியாது. அது செக்குமாட்டு வாழ்க்கை.

வாழ்க்கையின் புதிய அனுபவங்களைத் தவற விட்டவர்கள் அவர்கள்.

வெற்றி பெற்றவர்கள் மாற்றத்தின் உண்மை நிலவரத்தைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள்; குறை சொல்லிக் கொண்டிருப்பதில்லை. அல்லது எதையாவது எதிர்பார்த்து காத்திருப்பதில்லை. மாற்றத்தை - புதிய பாதை காணும் சந்தர்ப்பமாக அவர்கள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

மாற்றங்களைக் கண்டு, "வாழ்வு நியாயமான தல்ல" என்று புலம்பாதீர்கள். ஏதோ உலகம் உங்களை மட்டும் தனிப்படுத்தி பழிவாங்குவதாகக் கற்பனை செய்யாதீர்கள். இது உண்மையல்ல; நல்லதுமல்ல. எதுவும் "மோசமான நிலை" என்று பேசிக் கொண் டிருக்காதீர்கள். பழைமையில் நிறைவு காணாதீர்கள். பிறரைக் குற்றம் சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

மகிழ்வுடன் முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். மாற்றம் என்பது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

3. தோல்வி பற்றிய அணுகுமுறை

தோல்வி இல்லாத வாழ்க்கையே இல்லை. தோல்வி - ஏமாற்றம் - எல்லாம் ஏற்படுவது சகஜம்தான்.

ஆனால் தோல்வியை வெற்றி பெற்றவர்கள் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்? அங்கேதான் விஷயமிருக்கிறது. வெற்றி பாதை கண்டவர்கள் தாங்கள் தோற்றதாக அதிகம் கருதுவதில்லை. நிகழும் சம்பவங்களை, கூட்டிக் கழித்து, வகுத்து பெருக்கி, வெற்றியின் அம்சத்தை அதில் காண்கிறார்கள். நல்ல அனுபவமாக - படிப்பினையாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

இதற்கு மாறானவர்களோ, ஒரு தடை ஏற்படுகிறது என்றால் சகஜமாக "என்னால் அவ்வளவு தான் முடியும்" என்று தங்கள் பலவீனத்தை பகிரங்கப் படுத்துவார்கள்: "என் அதிர்ஷ்டம் அவ்வளவுதான்" என்று அதிர்ஷ்டத்தின் மீது பழியை போடுவார்கள். ஆனால் வெற்றி பெற்றவர்களோ தோல்வியை, ஒரு சவாலாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அற்பமான வேலைகளுக்கு முணு முணுப்பவன் எல்லாவற்றுக்கும் முணுமுணுப்பான் துன்ப வாழ்க்கை வாழ்வான்; அவன் தொடுவது எல்லாம் தோல்வியில் முடியும் என்பார் விவேகானந்தர்.

எனது உறவுக்கார பெண் ஒருத்தியால் கணவனுடன் வாழ முடியவில்லை. முட்டாள் கணவன்; கொடுமையான மாமியார். வேறு வழியே இல்லாத நிலையில் வீட்டை விட்டு வெளியே வரவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் அவளுக்கு ஏற்பட்டது. அதனால் உற்றார், உறவினர், சகோதரர்கள், குடும்பம்

என்று இருப்பவர்கள் எல்லோருமே அவளை இழித்துப் பேசினார்கள். அந்தப் பெண்மணியின் உள்ளே இருந்த ஜீவன் இருக்கிறதே, அது இவை எல்லாவற்றையும் எதிர்த்துப் போராடியது. பல போராட்டங்களுக்குப் பிறகு, அந்தப் பெண் ஒரு நல்ல வேலையில், மன நிறைவுடன், பெருமையுடன் இன்று வாழ்கிறார்.

தோல்வி கண்டு கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. எதையும் சமாளிக்கும் இயல்பு இந்த ஜீவனுக்குள்ளே இருக்கிறது.

4. எது முக்கியம் என்ற கேள்வி

நமது நாட்டை எடுத்துக் கொண்டோமானால், 70 சதவிகித மக்கள் கிராமங்களில் வசிக்கிறார்கள். அதில் பாதி பேர் ஏழைகள்.

எனவே கிராம பொருளாதாரம்தான் நமது அரசின் முதல் முக்கிய பிரச்சனையாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் என்ன செய்தார்கள்? விட்டார்கள் கோட்டை - எது முக்கியம் என்கிற உணர்வு இன்மையினால்.

வெற்றி பெற்றவர்கள் வாழ்க்கையில் எது முக்கியம் என்பதை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். வசதியான வாழ்வு, தனது குடும்பத்திற்குப் போதுமான பாதுகாப்பு, சாதனைகள் நிறைந்த வாழ்க்கை - இவைதான் முக்கியம். வாழ்வில் ஒரு முதிர்ச்சி; அன்பு காட்டுவதில் ஒரு பக்குவம்; தனித்தன்மையோடு சுதந்திரமாக செயல்படுவதில் ஒரு பெருமை; சுயமரியாதை கொண்ட கம்பீரம், இனிமையான வாழ்வு - இவற்றைத்தான் அவர்களிடம் நாம் பார்க்கிறோம்.

தென் மாவட்டத்தில் ஒரு கதர்சட்டை வேட்டி போட்ட ஒரு இளநரை கொண்ட நண்பரை சந்தித்தேன். வேறு எங்காவது பார்த்திருந்தால் 'இவர் ஒரு சுகவாசி - பழைய காங்கிரஸ் தொண்டர்' என்று நினைத்திருப்பேன். ஆனால் அவர் ஒரு சவால் தரும் தொழிலை அற்புதமான கவிதையைப் படிப்பது போல அனுபவித்து மகிழ்ந்து நிர்வகித்து வருகிறார். தொழிலில் நேரும் போராட்டங்கள் எல்லாம் அவரைப் பாதிக்காமல் இல்லை. ஆனால் அவற்றை அவர் எடுத்துக்கொள்ளும் விதம் இருக்கிறதே, அது நம்மை அதிசயிக்க வைக்கிறது!

அவர் சரியான பாதையைக் கண்டவர்!

இன்றைய தொழில் நிர்வாகத்தில் உபயோகிக்கப்படும் மிக முக்கியமான வார்த்தை "எது முக்கியம்?" என்பதுதான்.

5. வாழ்வில் நிறைவு

மனதில் அமைதி-நிறைவு-திருப்தி வேண்டும். வெற்றி கண்டவர்கள் கையில் வைத்திருக்கும் உறைகல் எது? தான் நாணயமானவனா, அன்புள்ளவனா, பொறுப்பு மிக்கவனா என்றுதான் அவர்கள் தங்களை சோதித்துக் கொள்கிறார்கள். இதுதான் அவர்களது வாழ்க்கை விளக்கம்.

வெற்றி பெற்ற பெண்களும் கூட முன்னேற்றத்தில் நிறைவு கண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். நிரந்தர ஓட்டம், பதற்றம், அவசரம் இவையெல்லாம் அவர்களிடம் இல்லை. துணிவு கொண்டவர்களாக, உலக ஞானம் கொண்டவர்களாக, புதிய அனுபவங்களுக்குத் தங்களைத் தயார் செய்து கொண்டவர்களாக அவர்கள் விளங்குகிறார்கள்.

ஆணும் சரி, பெண்ணும் சரி - அந்தரங்கமான நட்பில் நிறைவு காண்கிறார்கள். ஆரோக்கியமான வழிகளில் உடலைப் பேணுகிறார்கள். தலைமை ஏற்கும் குணத்தை நாடுகிறார்கள்.

பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் மன அளவில் வித்தியாசம் இருக்கிறது. அந்தரங்க நட்பில், தங்கள் சுயமுன்னேற்றத்தில் மாறுபட்டு ஆணும் பெண்ணும் நடந்து கொள்கிறார்கள்.

குடும்பப் பெண்ணாக வாழ்ந்து கணவரை முன்னேற்ற சம்பாதித்தும், யோசனை சொல்லியும், உதவும் ஒரு பெண் - ஒரு கால கட்டத்தில் தன்னை உணர்ந்து தனது தனித்தன்மை என்ற முத்திரையைப் பதிக்க, கனவுகளுடன் புதிய பாதையில் இறங்குகிறாள்.

பாதை கண்டவள் அவள்; வெல்க அவள்!

8

வாழ்க்கைக்கான கல்வி

படிப்பிலே இரண்டு வகை. ஒன்று, ஏட்டுப் படிப்பு — மற்றது, வாழ்க்கைக்கல்வி.

பள்ளிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு வாழ்க்கையைத் துவங்குகிறோம். வாழ்விலே பல்வேறு அனுபவங்கள், சோதனைகள், சங்கடங்கள், சிக்கல்கள். "ஆள், தப்பினால் போதும்!" என்று எதிர்நீச்சல் போடுகிறோம். கரை சேர்ந்தபின் "அப்பாடா!" என்ற ஒரு பெருமூச்சு. ஊடே ஒரு சிந்தனை . . .

"ஏன் இந்த சங்கடங்கள்? ஏன் நமக்கு புத்தி இல்லாமல் போய்விட்டது?" என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்கிறோம். அப்போது "மீண்டும் வாழ்ந்தால்..." என்று மகாகனம் சீனிவாச சாஸ்திரியைப் போல நமது சிந்தனை ஓடுகிறது.*

சரியாக வாழ்வதற்கு நம்மை நாம் சரியாகத் தயார் படுத்திக்கொண்டோமா? வாழ்வுக்குத் தேவைப் படும் அறிவைப் பெற்றோமா? வாழ்க்கை என்ற

* "மீண்டும் வாழ்ந்தால்..." என்ற தலைப்பில் சீனிவாச சாஸ்திரி ஒரு புத்தகம் எழுதி இருக்கிறார்.

ஓட்டப்பந்தயத்திற்கு முறையான முன்பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டோமா?

பள்ளியில் அதைப் போதித்தார்களா? அல்லது பெற்றோர்கள் வீட்டிலே நமக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தார்களா?

வாழ்வில் ஒவ்வொரு சம்பவத்தையும் நாமே அனுபவித்து அனுபவம் மூலம்தான் நாம் அறிவு பெற வேண்டுமெனில் நமது வாழ்நாள் போதாது.

நாம் நமது முன்னோரது அனுபவங்களி லிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்வில் எவற்றை எல்லாம் முக்கியமாக நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற தெளிவு நமக்கு இருக்க வேண்டும். அந்த தெளிவு வந்தபின் பல்வேறு பயிற்சிகள் மூலம் அந்த குணங்களை நம்முடைய பழக்கங்களாக மாற்ற வேண்டும். அப்போதுதான் அந்த குணங்கள் நம்முடன் இரண்டற கலந்து நமது இயல்பாகும்.

எதையும் சமாளிக்கும் மனப்பக்குவம் இருக்கிறதே, அது வாழ்விற்கு மிக முக்கியமாக தேவைப்படும் குணம். அதைக்கூட நம் இயல்பாக நாம் மாற்றிவிடலாம்.

ஆனால் இன்று நம்முடைய நாட்டுக் கல்வி எப்படி இருக்கிறது? "இதைத் தெரிந்து கொள்" என்று விஷயங்களையும் சொல்லித் தருகிற கல்வியாக இருக்கிறதே தவிர, குணங்களை வளர்க்கும் கல்வியாக இல்லை.

நீங்கள், "நல்ல குணங்களைக் கல்வி மூலம் கற்றுக்கொள்ள முடியுமா? நாம் மாற முடியுமா?" என்று கேட்கலாம். நிச்சயமாக முடியும்.

முன்பே கூறியது போல, டேவிட் மெக்கிளல்லண்டு என்ற ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக மனவியல் பேராசிரியர் வெற்றி காணும் மனோ பாவத்தை பயிற்சியாக அளிக்கிறார். அதேபோல வாழ்வில் வெற்றி காணும் மனோபாவத்தை — எதையும் சமாளிக்கும் இயல்பை — நாம் பயிற்சி மூலம் பெற முடியும்.

திரும்பத் திரும்ப சொல்வது மந்திரம் ஆகிறது — இது, மனப்பயிற்சி. திரும்பத் திரும்ப ஒரு காரியத்தைச் செய்வது நமது இயல்பாகிறது; குணமாகிறது.

நமது பள்ளிகளில் விஷயங்களைச் சொல்லித் தருகிறோமே ஒழிய, பயிற்சி தருவதில்லை. "விஷயங்களை ஞாபகத்திலிருந்து திரும்பச் சொல்" என்று பரீட்சை வைக்கிறோமே தவிர, வாழ்க்கைச் சம்பவங்களை நிர்மாணித்து அதில் அவன் எப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்று மதிப்பெண் கொடுத்து தேர்வு செய்வதில்லை.

பயிற்சி என்பது என்ன?

விஷயங்களை நம்முடையதாக்கிக் கொள்வது தான் பயிற்சி. நம்முடையதாக்கிக் கொள்ள அந்த விஷயங்கள் திரும்பத் திரும்ப செய்யப்பட வேண்டும். இப்படிப்பட்ட செயல்கள் (பரிசோதனைகள் - ஆய்வுகள்) மூலம்தான் ரசாயனமும் பௌதிகமும் மற்ற எல்லா விஞ்ஞானப் பாடங்களும் போதிக்கப் படுகின்றன. நாமே கைப்பட செய்து கண்ணெதிரே அதன் விளைவைப் பார்க்கும்போது — அனுபவிக்கும் போது — அது நம்முடன் தங்கி விடுகிறது. விஞ்ஞானத்தில் இருக்கும் இத்தகைய பயிற்சிகள் சரித்திர பாடத்திலோ, பொருளாதாரப் பாடத்திலோ,

சமூகவியல் பாடத்திலோ, இலக்கிய பாடத்திலோ அதிகம் கொடுக்கப்படுவதில்லை. இதன் குறையை இன்றைய கல்வி அனுபவிக்கிறது.

இன்றைய கல்வி முறையில் "விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டவர்கள்"தான் உருவாகிறார்கள். விஷயங்களை வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பவர்கள் — உருவாவதில்லை. அப்படிப்பட்ட அனுபவ அறிவை இன்றைய கல்வி போதிக்கவில்லை.

ஓட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி பெற ஓட்டப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்கிறோம். கண்களுக்குப் பயிற்சி தர சூரிய நமஸ்காரம் செய்கிறோம். பாடுவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள எவ்வளவு ஆண்டுகள் சாதகம் செய்கிறோம். எண்ணிப் பாருங்கள்.

பாட்டுக் கற்றுக் கொள்பவர் ராகங்களைக் கையாளும் லாகவம் போல, நாம் மனப்பயிற்சி மூலம் நமது வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளை லாகவமாக, நளினமாக, அநாயசமாக தீர்க்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். இதற்குப் பயிற்சிதான் தேவை.

அமெரிக்க நாட்டிற்கு வரும் பல நண்பர்களுக்கு நான் கார் ஓட்டக் கற்றுத் தருவதுண்டு. ஒரு முறை அவர்களுடன் கார் ஓட்டிச் சென்று அடிப்படையைச் சொல்லிக் கொடுத்தபின், அவர்களுக்கு திருப்புவது எப்படி, பிரேக் போடுவது எப்படி, காரை கிளப்புவது எப்படி, சீராக ஓட்டுவது எப்படி என்று தினந்தோறும் மனப்பயிற்சி செய்யச் சொல்வேன். அதாவது எளிதாக, அழகாக, காரைக் கிளப்புவது போலவும், நிதானமாக ஓட்டுவது போலவும், நளினமாக திருப்புவது போலவும், ஆட்டமில்லாமல் நிறுத்துவது போலவும் தினமும் இரண்டு முறை மனதால் கார் ஓட்டச் சொல்வேன்.

பலன்: அவர்கள் வெகு விரைவில் ஓட்டுனர் உரிமை அட்டையைப் பெற்றார்கள்!

மனப்பயிற்சி (Mental Rehearsal) போல உதவுவது வேறு எதுவுமே இல்லை.

பள்ளியை மட்டுமே நம்பியிராமல் வாழ்க்கைக் கல்வியை நாமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வாழ்க்கைக்கல்வி என்பது வாழ்வதற்கு நம்மைத் தயார் செய்யும் உலக ஞானம்தான்.

நமக்குத் தேவைப்படும் உலக ஞானத்தை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

முதல் பிரிவில்:

நாம் ஜீவனைப்பற்றி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். நாம்தான் ஜீவன். உயிருள்ள பிராணி. இந்த ஜீவனிடம் மனம் என்ற ஓர் அற்புத சாதனம் இருக்கிறது. உணர்வுகளாலும் பகுத்தறியும் விவேகத்தினாலும் மனித வாழ்க்கை நடக்கிறது. இந்த ஜீவன் வாழ நாம் உடலைப் பேண வேண்டும். மனிதன் முதலில் தன்னுள்ளே இருக்கும் ஜீவனை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கான கல்வி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

இரண்டாவது பிரிவில்:

நம்மைச் சுற்றி பெற்றோர், உற்றோர், ஊர்க்காரர்கள் என்று மனித சமுதாயமே இருக்கிறது. அவர்களுடன் நாம் வாழ்ந்தாக வேண்டும். தனித்து நாம் எதையும் செய்ய முடியாது.

யாரோ செய்து கொடுத்த எழுதுகோல்தான், இங்கு எனக்கு எழுத உதவுகிறது. எங்கோ ஒரு விவசாயி

விளைவித்த நெல்தான் வேறு யாராலோ அரிசியாக்கப் பட்டு, யாரோ ஒரு கடைக்காரர் மூலமாக என் உணவாக மேஜை மீது அமர்கிறது. அதாவது, இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள புல் பூண்டிலிருந்து — பிராணிகளிலிருந்து — கோள்கள் நட்சத்திரங்கள் வரை ஒன்றுக்கு ஒன்று உதவியாகத்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன — இயங்கிக் கொண்டிருக் கின்றன. அப்படி பலர் என் வாழ்க்கைக்கு உதவும் போது என்னுடைய பங்கு — கடமை என்ன இந்த சமுதாயத்திற்கு என்ற கேள்வி எழுகிறது. அந்தக் கல்வியை நாம் உணர்த்த வேண்டும்.

மூன்றாவது பிரிவில்:

வானம், சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், உலகம் என்று ஒரு பிரபஞ்சமே நம்மை சூழ்ந்திருக் கிறது. இதில் "நான் யார்? ஏன் இங்கே வந்தேன்? எனக்கும் இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?" என்ற கேள்விகள் நம்முன் எழுகின்றன. ரமண மகரிஷி இந்த அறிவைத் தானாகவே பெற்றார். அப்படிப்பட்ட அந்த ஞானம்தான் நம் வாழ்க்கையை முழுமையானதாக ஆக்கும்; ஆக்க முடியும்.

இந்த மூன்று பிரிவுகளையும் உள்ளடக்கிய வாழ்க்கைக்கல்வியைப் பற்றி கொஞ்சம் சிந்தியுங்கள்.

9

முன்னுக்கு வர:
நல்ல அடித்தளம் தேவை!

(1) ஒரு ஒழுங்கு தேவை

எங்கள் தோட்டத்தில் பரங்கிப்பூ பூத்திருக்கிறது.

அதற்குத்தான் 'மஞ்சள் மஞ்சேள்' என்று எத்தனை அழகான நிறம்! என்ன குவளை போன்ற அமைப்பு! நடுவிலே தனித்து நிற்கும் மகரந்தக் கால் தான் எத்தனை கம்பீரமாக நிற்கிறது! இதழ் இதமாக ஐம் பட்டைகளாக விரிந்திருக்கிறது பூ!

"என்ன அழகு! கொள்ளை அழகு!!" என்று வியக்கிறோம்.

அந்த அழகின் அடித்தளத்தில் என்ன இருக்கிறது தெரியுமா?

ஒரு ஒழுங்கு.

ஒரு அமைப்பு.

அதுதான் அந்த மலருக்கு அழகைத் தருகிறது!

சூரியகாந்தி பூவைப் பாருங்கள்! ஒரு ஒழுங்கு, ஒரு அமைப்பாகி அதற்கு ஒரு தனிக்கவர்ச்சியை அளிக்கிறது.

நம் வாழ்விலும் அதேதான். நம் வாழ்வு அழகுடன் விளங்க, நாம் பிறந்த பயனைப் பெற, பிறரால், "என்ன அழகான, அறிவுள்ள, உயர்ந்த மனிதர்!" என்று பாராட்டப்பட — நம்மிடம் ஒரு ஒழுங்கு — நமது நடவடிக்கைகளிலே ஒரு ஒழுங்கு — ஒரு அமைப்பு கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

அப்படி இளவயதிலோ அல்லது எந்த வயதிலும் தன்னை மாற்றிக்கொண்டோ ஒரு ஒழுங்குடன் வாழ்ந்தவர்கள்தான் வாழ்க்கையில் உயர்ந்திருக்கிறார்கள்; உலகில் போற்றப்பட்டிருக் கிறார்கள்.

உங்களால் அப்படி உயர முடியுமா? முடியும்! — அந்த ஒழுங்கை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் கொண்டுவர முயன்றால்!

ஒரு படம் போடுகிறோம்; பரங்கிப்பூவின் படம். முதலில் சரியாக வருவதில்லை. பிறகு தோட்டத்திற்குச் சென்று பூவை எடுத்து வந்து, நேர் எதிரே வைத்துக்கொண்டு அதைப் பார்த்து வரைகிறோம். ஒரு தரம். ஊஹூம்! இரண்டு தரம் — பரவாயில்லை.... மூன்று, நான்கு, ஐந்து.... ஆறாவது முறை மீண்டும் போட்ட படம் தத்ரூபமாக இருக்கிறது!

எது நிஜ பரங்கிப்பூவைப் படத்தில் கொண்டு வந்தது? பயிற்சி; திரும்பத் திரும்ப முயலுதல்.

வாழ்வில் ஒழுங்கைக் கொண்டுவருவது சரியான பயிற்சிதான். மீண்டும் மீண்டும் அதையே செய்வதுதான்.

அப்போது ஒரு முறை செய்த நல்ல காரியம் நமது வாழ்க்கை பூராவும் நல்ல பழக்கமாக நமக்கு உதவுகிறது.

வாழ்வில் ஒரு ஒழுங்கைக் கொண்டுவர — அழகைக் கொண்டுவர — நமக்குச் சில கட்டுப்பாடுகள் தேவை. "இதை இப்படித்தான் சுத்தமாகச் செய்வேன்", "தினந்தோறும் செய்வேன்", "எதையும் குறித்த காலத்திலே செய்வேன்", "பேச்சில் கூட ஒரு ஒழுங்கை — ஒரு நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பேன்" — என்றெல்லாம் நாம் எண்ணி செயல்படும்போது; வாழ்வு ஒரு ஒழுங்கிற்கு வருகிறது; அழகு தருகிறது.

(2) லட்சிய மனஉறுதி

என்னென்ன விஷயங்களில் நமக்குக் கட்டுப்பாடு தேவை?

முதலில் லட்சியத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

"வாழ்வில் இதை நான் சாதிக்கப் போகிறேன். பெரிய விஞ்ஞானியாக அல்லது தலைவனாக ஆகப் போகிறேன்" என்று சொல்லிக்கொள்கிறீர்கள்.

இது நமது நீண்டகால வாழ்க்கை லட்சியம்.

ஆகவே இதை அடிக்கடி காலையில் எழுந்ததும் கொஞ்சம் யோசிக்க வேண்டும். "நாளை அதை அடைய, இன்று நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" "படிக்க வேண்டும். பாஸ் செய்ய வேண்டும். அந்தத் துறையில் பயிற்சி பெற வேண்டும்" என்று பல எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் மோதுகின்றன.

கவலைப்படாதீர்கள். அதற்கு உரிய பல வழி முறைகளை எல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனம் கவனித்துக் கொள்ளும்.

அடிக்கடி கொஞ்ச நேரம் உங்கள் லட்சியத்தை தினம் நீங்கள் கற்பனை செய்யுங்கள்.

நாம் சில சமயம் பாதை தவறலாம்; சிறு சிறு தவறுகள் செய்ய நேரிடலாம்.

நம்மை 'முரடன்', 'முன்கோபக்காரன்', 'சோம்பேறி' என்று பலர் முத்திரை குத்தி இருப்பார்கள். நேற்றுவரை நாம் அப்படி இருந்திருக்கலாம். நாளை அப்படி இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

"நான் மாற வேண்டும். மாறப் போகிறேன்" என்ற மன உறுதிதான் நமக்குத்தேவை.

'உன்னால் முடியாது!' என்று பலர் சொல்கிறார்கள். ஊரும் உலகமும் நாம் செல்லும் திசையில் செல்லாமல் வேறு திசையில் செல்கிறது. அப்போதெல்லாம் நமக்கு "நான் அடைவேன்" என்ற நம்பிக்கை, மனஉறுதி வேண்டும்.

ஒரு மனிதன் திடீரென்று ஞானியாகி விடுவதில்லை.

கண்ணை மூடி நிஷ்டையில் ஒரு யோகி இருக்கிறார் என்றால், அவர் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வில்லை. மனதை அடக்க — ஒருநிலைப்படுத்த — அவர் உள்ளுக்குள்ளே சீராகவும் தொடர்ந்தும் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

அதேபோல 'நாம் நிபுணனாக — படிக்க வேண்டும். அது பற்றிய விவரங்களை எல்லாம் அறிந்தவனாக வேண்டும்; உழைக்க வேண்டும்.

லட்சியத்தை நோக்கி தொடர்ந்து நடை போடும் போதுதான் நாம் லட்சிய புரியை அடைய முடியும்.

(3) உடற்பயிற்சி, நேரத்தின் முக்கியத்துவம்

அறிவு, உணர்ச்சி, நற்சிந்தனை, ஆனந்தம் எல்லாம் ஏற்படுவது மனதில். ஆனால் அந்த மனத்தை — மூளையை வைத்துக் காப்பாற்றுவது உடல்.

'ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்பதற்கேற்ப உடல் என்ற ஆலயத்தை தேகப்பயிற்சிகளின் மூலம் ஒரு சீரான அமைப்பில் நாம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி என்பது வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு வரும் நிறை வாழ்வு வாழ — ஆரோக்கியமாக வாழ — தேவையான ஒன்று.

நமது ஊரில் புத்திசாலித்தனத்தில் நாம் கவனம் செலுத்தும் அளவிற்கு உடல் பற்றி கவனம் செலுத்துவதில்லை.

அடுத்து, நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வர வேண்டிய முக்கிய விஷயம் நேரத்திற்கு எதையும் செய்வதுதான். குறித்த காலத்தில் எழுதுதல்; குறித்த நேரத்தில் அலுவலகம் செல்லுதல்.

"முன்னே பின்னே போகலாம்" என்பதை நமது ஊரில் "இந்தியன் பங்குசுவாலிடி" என்று வேடிக்கையாக சொல்வார்கள்.

கூட்டம் போட்டால் ஏழு மணி என்று இருந்தால் எட்டு மணிக்கு ஆரம்பிப்பார்கள், ரெயில் சரியான நேரத்திற்கு கிளம்பாது. மந்திரி வரவில்லை என்று விமானம் தாமதமாக புறப்படும்.

நாம் நேரத்தை மதிக்க வேண்டும். போன நேரம் திரும்பி வராது. வீணாகிப் போன அரை மணி நேரத்தில் நம் வீட்டுத் தோட்டத்தையாவது கொத்தி இருக்கலாம்; களை எடுத்திருக்கலாம்; உபயோகமாக வேறு ஏதாவது செய்திருக்கலாம்.

நேரம் பற்றிய கட்டுப்பாடு கொண்டவர்கள் தான் உலகில் நிறைய சாதிக்கிறார்கள்.

அதேபோல சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுவதிலும் நமக்கு ஒரு கட்டுப்பாடு அவசியம் தேவை.

ஒன்றைச் சொன்னோமென்றால் அதை நிறைவேற்ற இயன்ற வரையில் முயல வேண்டும். சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுபவனைத்தான் நாணயமான மனிதன் என்பார்கள். பிறரால் மதிக்கப் பட இந்த 'நாணயம்' மிகவும் அவசியம்.

வாழ்வில் முன்னேற நல்ல அடித்தளம் தேவை. அந்த அடித்தளங்கள்தான் நாமாக நம் வாழ்வில் அமைத்துக்கொள்ளும் சுயகட்டுப்பாடுகள்.

வளவளவென்று பேசுபவர்களைப் பார்த்திருக் கிறீர்களா? நறுக்குத் தெறித்தால் போல பேசுபவர் களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

நறுக்குத் தெறித்தாற் போல பேச வேண்டும். வள வளா என்று அல்ல; வழ வழா என்றல்ல; குழப்பமாக அல்ல; விஷயம் இல்லாமல் பேசக் கூடாது. அதைத்தான் வள்ளுவர் "சொல்லுக சொல்லில் பயனுடைய" என்றார்.

அதே போல மேடையிலே மூன்று மணி நேரம் முழங்கிக் கொண்டிருந்தால் எல்லோரும் தூங்கிப் போய் விடுவார்கள்! இல்லாவிட்டால் கூட்ட முடிவில் மிஞ்சுவது நீங்களும் 'மைக்'குமாகத்தான் இருக்கும்!

அளவோடு, நிதானமாக, தெளிவாக... எல்லாவற்றிலும் ஒரு ஒழுங்கு இருக்க வேண்டும்.

(4) எதிலும் கட்டுப்பாடு, முடிவு செய்வது எப்படி?

மனித உறவுகளிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு வேண்டும். சிலரைப் பிடித்துவிட்டதென்றால் 'அவரே கதி' என்று சிலர் சுற்றுவார்கள். நாம் சார்ந்து நிற்க முயல்கிறோம். நண்பன் தோளில். நாம் நண்பரது அங்கீகாரத்தை எதிர்நோக்கி அவரது முகம் பார்க்க ஆரம்பிக்கிறோம். இது நம் வளர்ச்சிக்கு நல்லதல்ல.

எந்த உறவானாலும் — குரு சிஷ்ய உறவானாலும் சரி — நண்பர்களுக்கிடையில் அமையும் உறவானாலும் சரி — உறவினர்களுக் கிடையில் அமையும் உறவானாலும் சரி — ஒரு நெறிமுறை, ஒரு கட்டுப்பாடு தேவை. அப்போதுதான் அது சரியாக நீடிக்கும்.

நல்ல அடித்தளத்தின் ஒரு பகுதி: ஒரு பிரச்னை என்று வந்தால் நீங்கள் எப்படி முடிவெடுக்கிறீர்கள் என்பதுதான்.

ஏனெனில், நாம் எடுக்கும் முடிவுகள்தான் நம் வாழ்வை நாம் விரும்பும் திசைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன. அல்லது திசை திருப்புகின்றன.

காலையில் இட்லியா தோசையா என்பதும் ஒரு முடிவு செய்யப்பட வேண்டிய விஷயம்தான். யுத்தகளத்தில் எங்கே எந்த துருப்புகளை நிறுத்த வேண்டும் என்ற முடிவைப் பொறுத்துதான் வெற்றி இருக்கிறது.

எனவே சரியாக முடிவெடுக்கும் திறமையை நாம் ஒரு நல்ல பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

முடிவெடுக்கும் திறனைப் பழக்கமாக்க முடியுமா?

முடியும். நீங்கள் ஒரு பிரச்னையில் எடுக்கும் முடிவையும் அதன் விளைவுகளையும் தொடர்ந்து ஒரு டயரியில் எழுதி வாருங்கள். பின்னால் பார்த்தால் தெரியும்; நல்ல விளைவுகள் எப்படிப்பட்ட முடிவுகளால் வந்திருக்கின்றன என்ற விஷயம் உங்களுக்கே புரியும்.

நமது முடிவுகள் தவறானவைகளாக இருந்தால் உடனே அவற்றைத் திருத்திக்கொள்ளத் தயங்கக் கூடாது.

தவறாக முடிவெடுப்பதற்கு நம்மிடம் போதுமான உண்மையான செய்திகள் — பிரச்னை பற்றிய தகவல்கள் — இல்லாதது ஒரு முக்கிய காரணம்.

எனவே முன்கூட்டியே பிரச்னை பற்றிய எல்லாத் தகவல்களையும் அலசி தேர்ந்த பின்தான் முடிவெடுக்க வேண்டும்.

ஒரு நல்ல அரசன் பல்வேறு ஒற்றர்களுடன் தனித்தனியாக பேசிய பிறகுதான் படை எடுக்கலாமா கூடாதா என்று தீர்மானிப்பானாம். ஏனென்றால் தவறான தகவல் தவறான முடிவில் இறக்கிவிடும்.

உணவில் உங்களால் கட்டுப்பாடுடன் இருக்க முடியுமா?

உடல் நன்றாக ஆரோக்கியமாக இருக்க நாம் அளவோடு உண்ண வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிறு கஷ்டப்படும். கஷ்டப்பட்டு கஷ்டப்பட்டு வயிறு பெருத்து தொந்திவிழும்.

மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் தொந்தியை வளர்ப்பவர்கள் எப்படி மனக் கட்டுப்பாடுடன் தியானம் செய்ய முடியும்?

தொந்தி போட்ட போலீஸ்காரரைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இவரால் எப்படி ஓடி திருடனைப் பிடிக்க முடியும்? முன்னே ஓடும் திருடன் இவருக்கு 'பெப்பே' அல்லவா காட்டுவான்?

சில சமயம் ஒரு விஷயம் சரியாக எதிர்பார்த்தபடி நடப்பதில்லை. உடனே மனிதன் வேறு எதையாவது வெற்றி கொள்ள விரும்புகிறான்.

எதை? சாப்பாட்டை. போட்டு 'மெல் மெல்'லென்று மென்று வயிறு முட்ட சாப்பிடும்போது கவலைக்கு மாற்றாக, வேறு ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடுகிறோம். இது முடிவில் நம்மையே குலைக்கும் 'சாப்பாட்டு ராமன்' பழக்கத்தில் முடிகிறது!

கட்டுப்பாடில்லாதபோது விளைவு என்னாகும் என்று யோசிக்க வேண்டும். அந்த விளைவு ஏற்படுத்தும் பயம் நம்மைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் தள்ளும்.

கோபத்தை அடக்குவதில் கட்டுப்பாடு வேண்டும். ஒரு சமயத்தில் விசுவாமித்திரரால் கோபத்தை அடக்க முடியவில்லை. சாபமிட்டார். அதனால் அவருடைய சக்தி — தவ வலிமை — குறைந்து போயிற்று. ஆதலால் மீண்டும் அவர் பல ஆண்டு கடுந்தவம் இயற்ற வேண்டியிருந்தது.

கோபம் வரும்தான்; அப்போது அடக்க — சிரிக்க — கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அப்போது நமக்குக் கோபமூட்டிய மனிதன் கூட தன் குற்றத்தைத் தானே உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்பான்.

மாறாக நாம் கோபப்பட்டால் எதிரி இன்னும் கோபப்பட, நாம் அதைவிட கோபப்பட வன்முறையில் போய் முடியும் விஷயம்!

எதிலும் பொறுமை — எதிலும் நிதானம் — எதையும் ஒரு இளஞ் சிரிப்புடன் அணுகும் முறை இருக்க வேண்டும்.

அடக்கம், பொறுமை உள்ளவர்களை பிறர் அதிகம் மதிப்பார்கள். இவர்கள் அதிகம் பேச மாட்டார்கள். பேச்சில்கூட அடக்கம் காட்டுவார்கள்.

எனவே எல்லோரும் அவரிடம் அடக்கத் துடன் நடந்துகொள்வார்கள்; அவர்முன் பயபக்தி யுடன் நிற்பார்கள்.

பொறுமை, நிதானம், மௌனம் வேண்டும்.

காந்திஜி வாரத்தில் ஒரு நாள் மௌன விரதமிருப்பார். நீங்களும் இருந்து பாருங்கள்!

நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்கக்கூடும். சம்பாத்தியத்தைவிட — வரவைவிட — அதிகமாகச் செலவழித்தால் என்ன ஆகும்?

கடனாளியாக ஆக வேண்டியதுதான்.

கடனாளியாகும்போது நம்மைப் பிறர் வசம் ஒப்படைக்கிறோம். "ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால் மானமிழந்து மதிகெட்டு எல்லோர்க்கும் தீயனாய்" என்று போகிறது ஒரு தமிழ்ப்பாடல்.

செலவில் கட்டுப்பாடு வேண்டும். அதற்கு மறு பெயர்தான் எளிமை.

ஆடம்பரம், ஜபர்தஸ்து நமக்குத் தேவை இல்லை.

எது அத்தியாவசியத் தேவையோ அதைப் பெற்று வாழக் கற்றுக்கொண்டோமானால் வருங்காலம் நமக்கு நல்ல காலம்தான்.

அதே போலத்தான் சேமிப்பும், சேமிப்பு ஒழுங்காக இல்லை என்றால் — கட்டுப்பாடுடன் இல்லை என்றால் — சமயத்திற்கு நாம் கஷ்டப்பட நேரிடும்.

ஏன் நம்மால் எப்போதும் கட்டுப்பாடுடன் நடந்துகொள்ள முடிவதில்லை?

சூட்சுமம் என்ன தெரியுமா?

தினம் மூன்று சிறிய இட்லியுடன் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்றுதான் உட்கார்கிறேன். ‘இட்லி நன்றாக இருக்கிறது. இன்னும் ஒன்று சாப்பிட்டால் என்ன?’ என்று சபலம் தட்டுகிறது.

“ஊம்! இன்று மட்டும்! ஒரே ஒரு நாள் கட்டுப்பாட்டை மீறினால் என்ன?'' என்று ஆரம்பிப்பது, அடுத்த வாரத்தில் ஒரு நாள் என்பது இரண்டு நாள் ஆகிறது. பிறகு இப்படி விதியை மீறுவதே நம் பழக்கமாகிவிடுகிறது.

கடைசியில் ஒரு நாள், “சரி, விட்டுத்தள்ளு! என்ன வேண்டிக்கிடக்கிறது கட்டுப்பாடு! ஆசைதீர சாப்பிடு!” என்று போகிறது கதை — இப்படி ஒருமுறை கட்டுப்பாட்டை தளர்த்துவது, முடிவில் நம்மை விடாப்பிடியாகப் பிடித்து தலைகுப்புறத் தள்ளிவிடும்.

எனவே கட்டுப்பாட்டை மீற முயலாதீர்கள். வாழ்வில் மனிதன் என்றும் பரிபூரண நிலையை அடைந்தான் என்பதில்லை. வாழ்க்கை என்பது பரிபூரணத்தை நோக்கிய ஒரு முயற்சி — அவ்வளவுதான்.

வாழ்விற்கு நல்ல அடித்தளம் தேவை அடித்தளத்தின் பல்வேறு பகுதிகளையும் இணைக்கும் காரைதான் — சிமெண்ட்தான் — சுயகட்டுப்பாடு.

10

வெற்றிக்குச் சில படிகள்

முடியும், நம்மால் முடியும் — என்று எண்ணும் ஓர் எண்ணந்தான் சாதனையின் சிறு விதை. முடியும் என்று எண்ணும்போது எல்லாக் கதவுகளும் திறக்கின்றன. முடியும் என்ற நம்பிக்கை வலிமை படைத்தது. ஆழ்மனத்தில் தங்கி இது அபார வேலை செய்கிறது. ஆழ்மனத்தில் உள்ள இந்த நம்பிக்கை அந்தக் காரியத்தைப் பற்றிச் செயல்படத் தூண்டுகிறது: தூண்டிக் கொண்டே இருக்கிறது. மனிதன் செயல்படத் தூண்டுகிறது: தூண்டிக் கொண்டே இருக்கிறது மனிதன் செயல்படத் துவங்குகிறான். செயல், பயத்தையும், தயககத்தையும் போக்கி மேலும் ஒரு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கிறது. மனிதன் சாதனைக்கு வெகு அருகில் செல்கிறான்.

“‘இது முடியும், இது முடியாது! என்று சகஜமாக நாமே சில எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்கிறோம். ஒரு மணியில் இவ்வளவு கிலோ மீட்டர்கள்தான் ஓட முடியும் என்று சொல்வார்கள். “அதாவது, அதுதான் மனித யத்தனம். அவ்வளவு தான் முடியும்!” என்று எல்லை வகுப்பார்கள். ஆனால்

நாம் பார்த்தோமானால் சிறிதளவாக இருந்தாலும் ஆண்டுதோறும் ஒலிம்பிக் போட்டியில் இந்த எல்லைகள் மீறப்படுவதையும், புதிய எல்லைகள் நிர்ணயிக்கப்படுவதையும் பார்க்கிறோம்.

சந்திரனைக் காட்டி நிலாச் சோற்றை நம் குழந்தைக்கு ஊட்டுபவர்கள் நாம். அமெரிக்காவிலும், ரஷ்யாவிலும் அந்தச் சந்திர மண்டலத்திலே மனிதர்கள் காலடி எடுத்து வைத்து நடந்த அதிசயத்தைச் சாதித்திருக்கிறார்கள். இறக்கைகள் இருந்தால் தான் பறக்க முடியும் என்ற நிலை மாறி இறக்கைகள் இல்லாமல் ஜெட் விமானங்கள் இன்று ஆகாயத்தை வட்டமிடுகின்றன. பத்தாயிரம் மைலுக்கப்பால் உள்ளவர்களை அதே சமயம் இங்கே டெலிவிஷன் மூலம் பார்க்கிறோம்.

சாதனைகள்! என்னவெல்லாம் சாதனைகளாகி இருக்கின்றன என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். அதெல்லாம் எப்படிச் சாதனை ஆயின என்பதையும் எண்ணிப் பாருங்கள். "மனித மனம்! மனித மனத்தின் சக்தி! அது நம் கைக்குள்தான் இருக்கிறது. அதைப் புரிந்து கொண்டு அதை நாம் உபயோகிக்கலாம்! என்கிற எண்ணம்.

மனிதன் படிப்படியாய்த்தான் முன்னேறுகிறான் என்பதை நாம் உணர்ந்து. கொள்ள வேண்டும். விமானம் வந்தது. பின் ராக்கெட் வந்தது; பின் சந்திரமண்டலப் பயணம் வந்தது. அதேபோல் மின்சாரம் வந்தது. மின் விளக்குகள் வந்தன: மின்விசிறி வந்தது. குளிர் சாதனம் வந்தது. ஒன்றின் படியில் நின்று கொண்டு அடுத்ததை நோக்கித் தாவுகிறான் மனிதன்.

சாதனை படைக்கும் மனோபாவம் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த தேவிட் மெக்ளெல்லண்ட் சொல்கிறார்.

எளிதாகச் சாதிக்க முடிபவைகளை நாம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே சமயம் நம் திறமைகளைச் சோதிக்கும் சவாலும் அதில் இருக்க வேண்டும். அதுதான் சாதிக்கும் மனோபாவம் என்கிறார். மன எண்ணங்களை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் நடக்கும் விஷயங்களின் விளைவுகளையே மாற்றி விடலாம் என்பதுதான் அவரது கோட்பாடு.

சிறு சிறு வெற்றிகள் கிடைக்கும் போது அவை நம்பிக்கை தருகின்றன. நம்மால் முடியும் என்ற எண்ணம் உறுதிப்படுகிறது. நம் சாதனைகள் நம்மை மேலும் சாதனைகள் புரிய உந்துகின்றன. இதுதான் "முதல் வெற்றி தரும் நம்பிக்கை" என்பார்கள். இது நமக்கு அவசியம். இப்படி மனித மனத்தைப் பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம், மனித எண்ணங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் சாதனைகளை அதிகப்படுத்த லாம் என்று அவர் கூறுகிறார்.

இரண்டாவதாக, நாம் சாதனைகள் நடை பெறுகின்ற சூழ்நிலையில் உலவ வேண்டும்; வாழ வேண்டும் என்கிறார் அவர். ஏனெனில் பிறர் சாதிக்கிறார்கள், வெற்றி பெறுகிறார்கள் - என்பதைப் பார்க்கும் போது நம்முள் ஓர் உற்சாகம் பிறக்கிறது.

நம்முள் ஓர் ஆசை - ஏன் நாமும் செய்யக் கூடாது என்ற ஆசை - ஓர் உந்துதலாகப் புறப்படு கிறது. சாதனை புரியும் சூழ்நிலையை எப்படி ஏற்படுத்துவது? சாதனையாளர்களிடம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அவர்களுடன் பழகுங்கள், சில சில ஊர்கள் - கோவை, திருப்பூர், சிவகாசி, ஈரோடு - நாமக்கல் போன்ற இடங்கள் நல்ல வேகமாக முன்னேறி வரும் ஊர்கள். அந்த ஊர்களிலே உள்ள

மக்கள் சிலர் அந்த ஊர்களையே மாற்றி இருக்கிறார்கள். அங்கே செல்லுங்கள், அந்தச் சூழ்நிலையை உணருங்கள்.

தண்ணீரில்லாமல் கஷ்டப்படும் தஞ்சை மாவட்டத்தில் நான் கூறுவதுண்டு: 'நீங்கள் நெற் பயிரையே இங்குப் பயிரிடுகிறீர்கள். திருப்பூரிலே பனியனை விதைத்தால் பனியன் விளைகிறது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். கோவையிலே பம்பு செட்டை விதைத்தால் பம்பு செட்டுகளைப் பயிர் செய்யலாம் என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள் என்று வேடிக்கையாகக் கூறுவதுண்டு. கோவை - திருப்பூர் - மக்களின் மனோபாவங்களைக் கவனியுங்கள்.

அடுத்ததாக நாம் நம்மை ஒரு வெற்றியாள னாக, தலைவனாக, சாதனையாளனாக நாம் காண வேண்டும். நமது மனக்கண் முன் எத்தகைய பெருமை மிகு கற்பனையை நம்மைப்பற்றி நாம் உருவாக்கி வருகிறோமோ - வந்திருக்கிறோமோ - அதற்கேற்பத் தான் நம் வெற்றிகள் அமையும். நமது சூழ்நிலை அமையும். "நான் தாழ்ந்தவன் என்னால் முடியாது, நான் சோனி, எனக்கு அறிவும், அநுபவமும் போதா!" என்ற சந்தேகங்கள் நம்மை உண்மையிலேயே தோல்வி அடையச் செய்து விடும். இதைத்தான் ஆங்கிலத்தில் (Self Talk) என்று கூறுவார்கள். நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். "உன்னால் முடியும் தம்பி தம்பி!" என்று அந்தப்பாட்டு அதைப் போன்ற கீதம் நம் ஆழ் மனத்திலிருந்து ஒலித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். "மகளே, நீ கெட்டிக்காரி!", "தம்பி! நீ அசகாய சூரன்!" என்பன போன்ற வாசகங்களை யாரோ பார்த்து உங்களைப் பற்றிக் கூறுவது போல எண்ணுங்கள். அந்தக்குரல்களைக் கேளுங்கள். மனிதக் கற்பனைதான் நாளைய சாதனைகளின் இன்றைய தரிசனம்.

நாம் இவ்வுலகில் முதல் தலைமுறையாகப் பிறந்து வாழ்பவர்களல்ல. நமக்கு முன் எத்தனையோ தலைமுறைகள் - எத்தனையோ மக்கள் - அதி அற்புதத் தலைவர்கள் - வாழ்ந்து போயிருக்கிறார்கள். வாழ்ந்து காட்டி இருக்கிறார்கள். ஏன் நாம் அவர்களை நமக்கு வழிகாட்டிகளாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது? உங்கள் துறையிலுள்ள பெருமகன்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவர்கள் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படியுங்கள். அவர்களின் படங்களை உங்கள் வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் மாட்டி வையுங்கள். அவர்கள் நமக்கு வழிகாட்டிகள்.

புத்தர் பிரானும், ஜேம்ஸ் ஆலனும், காந்தியும், பாரதியும், இவர்கள் எல்லாம் இந்த மண்ணில்தானே பிறந்தார்கள். அவர்களை எண்ணுங்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்கள் நம்மைச் சூழட்டும். வெற்றி நமக்குத்தான்!

11

விமர்சனமும் சுயதரிசனமும்

"அவர் விமரிசனத்தைத் தாங்க முடியாதவர்" என்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறீர்களா?"

அப்பாவின் குறையை அம்மாகூடக் கூற முடிவதில்லை. அப்பா சீறுவார் என்கிற பயம். ஒரு நிர்வாகியின் குறையை, கீழே இருப்போர் யாரும் திறந்த புத்தகமாக வாய்விட்டு படிக்க முடிவதில்லை. அதேபோல ஒரு நாட்டுத் தலைவனின் குறைகளை யாராவது எடுத்துச் சொன்னால் அவர்களை எதிரிகளாக அவன் கருதுகிறான்.

தவறு கண்டவிடத்துத் திருத்தி, சரியான பாதையில் செலுத்தத்தான் எதிர்க்கட்சிகள் இருக்கின்றன. ஜனநாயகம் வளராத நம் நாட்டில் எதிர்க் கட்சிகளை எதிரிகளாகக் கருதும் நிலை நிலவுவதைப் பார்க்கிறோம்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த நிக்சன் ஒருமுறை பத்திரிகையாளர்களிடம் பேசினார். நிக்சன் ஜனாதிபதி பதவிக்கு நின்று தோற்றார். பின்னால் கலிபோர்னியா மாநிலத்தின் ஆளுனர் பதவிக்கு நின்று தோற்றார். இந்த இரண்டு தேர்தல்களிலும் தொடர்ந்து

பத்திரிகைகள் அவரைக் கடுமையாக விமரிசித்தன. நையாண்டி செய்தன. நிக்சன் கூறினார்: "இனி நீங்கள் எட்டி காலால் உதைப்பதற்கு நிக்சன் இருக்கப் போவதில்லை. நான் அரசியலிலிருந்து விலகுகிறேன்!" என்றார்.

எவ்வளவு கோபம் பத்திரிகையாளர்கள் மீது என்று பாருங்கள். விமரிசனங்களை அவரால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. அதேபோல மீண்டும் பத்தாண்டுகள் கழித்துப் பதவிக்கு வந்ததும், "வேண்டாதவர்கள், பழிவாங்கப்பட வேண்டியவர் கள்!" என்று ஒரு பட்டியல் தயாரித்தார். அவர்களுக்கு சங்கடங்கள் கொடுக்கத் தொடங்கினார். அவருடைய இந்தக் குணங்களின் காரணமாக மீண்டும் தலை குனிவுடன் பதவியிலிருந்து இறங்கினார்.

நமது ஊரின் தலைவர் ஒருவர் பத்திரிகை யாளரிடம் "உங்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி. எனக்கு இன்று உடம்பு சரியில்லை. உங்களுக்கு ஒரு கெட்ட செய்தி. நாளை எனது உடம்பு குணமாகிவிடும்!" என்று சொன்னார். பத்திரிகையாளர்கள் அனைவரும் அவர் உடல் நலம் குறைந்துபோவதை ஏதோ விரும்பி வரவேற்பது போலவும் அவர்கள் மீது வஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் தன் உடல் நலம் மறுநாள் சரியாகிவிடும் என்றும் கூறுவதையும் பார்க்கும் யாரும், "வெறுப்பும் கோபமும் ஒரு புத்திசாலியான மனிதரை என்ன பாடுபடுத்துகிறது" என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம். பத்திரிகையாளர்களின் விமர்சனங் களை அவரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை; ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

அரசியலில் இருப்பவர்கள் மீது வதந்திகள் பரப்பப்படுகின்றன. பிரபலங்கள் மீது அபாண்டங்கள்

சுமத்தப்படுகின்றன. சிலவற்றில் உண்மை இருக்கிறது. சிலவற்றில் உண்மையில்லை. சில நேர்மையான அணுகு முறையில் விமர்சிக்கின்றன. சில நேர்மையற்ற அணுகு முறையைக் கையாளுகின்றன. அந்த விமரிசனத்தை எழுதினாரே 'அனாமதேயம்' அவரைப் பற்றி வதந்திகளையோ கிசு கிசுக்களையோ எழுதினால் யாரும் படிக்கப் போவதில்லை! ஏனெனில் செத்த நாய்மீது யாரும் கல்லெறிவதில்லை!

வேகமாக, பரபரப்பாக இயங்கும் முக்கிய மான சாலைதான். ஆனால் எருமைமாடு என்ன செய்கிறது? எந்த வேகமான காரைப் பற்றியும் அதற்கு லட்சியமில்லை. தன் போக்கில் அசைந்து கொடுத்துக் கொண்டு சாலையைக் கடக்கிறது; அல்லது நடுச் சாலையில் நிற்கிறது. பொது வாழ்வில் ஈடுபட்ட வர்கள் அப்படிப்பட்ட 'எதையும் லட்சியம் செய்யாத மனோபாவ'த்தை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது. பிறரால் விமரிசிக்கப்படக் கூடாது என்றால் நாம் பொது வாழ்வில் இருக்கக்கூடாது. விஷயம் தெரிந்தவர்கள், தெரியாதவர்கள், அறிவில்லாதவர்கள், சுயநலவாதிகள், பொறாமைப்படுவோர் என்று பல ரூபங்களில் மனிதர்கள் வருவார்கள்; கணைகளை வீசுவார்கள். பத்திரிகையில் ஒரு செய்தி கிசுகிசு வாக்கப்படும்போது அப்படிச் செய்பவர்களின் முகம்கூட நமக்குத் தெரியாது. இப்படி மறைந்து கொண்டும் தாக்குவார்கள். நாம்தான் நிதானத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

என்ன நிதானம்?

"சொல்பவர்கள் சொல்லட்டும். உலகம் ஒரு நாள் உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளும்!" என்று நமக்கு நாமே போய்க் கொண்டிருக்க வேண்டும். "நான் தவறு

செய்யாதபோது எந்தவிதக் கணைகளும் என்னைப் பாதிக்காது. நான் தவறு செய்திருந்தேனானால் எத்தனை தேவதைகள் வந்தாலும் என்னைத் தூக்கி நிறுத்த முடியாது!" என்பார் ஆபிரகாம் லிங்கன்.

இரண்டாவதாக;

இத்தகைய நேரங்களில் நாம் நம் லட்சியத்தில் நம் செயலில் - அதிகம் கருத்தைச் செலுத்துவது நல்லது. நாம் செய்வதை - நமது தொழிலை - நாம் செய்து கொண்டே மேற்செல்ல வேண்டும். பெரிய லட்சியத்தில் நாம் ஈடுபடும்போது, நமது செயல்கள் அதிலே லயித்திருக்கும் போது காலப்போக்கில் நம் சாதனைகள் மிகப் பிரம்மாண்டமான உருவம் எடுக்கும். நம்மை விமரிசித்தோர், சீண்டினோர், குற்றம் கண்டோர், எள்ளி நகையாடினோர் மிகச் சிறியவர் களாகப் போய் நிற்பார்கள். சாதனையாளர்கள் இமயத்தின் உச்சியில் இருப்பார்கள். எள்ளி நகையாடியோர் எறும்பின் அளவில் அண்ணாந்து பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

ஜப்பானிய ராஜதந்திரி சொன்னான்: "சாதிக்க முடியாதவர்கள் சாதிப்பவர்களை ஒருநாளும் மன்னிப்பதே இல்லை!" என்று. அதுதான் உண்மை. சாதிக்க முடியாதவர்கள் உலகமே தோற்றுப்போக வேண்டுமென்று விரும்புகிறார்கள். ஒரு மனவேறு பாட்டால் ஒரு நிறுவனத்திலிருந்து வெளிவந்த ஒருவன் அந்த நிறுவனமே தனக்குப்பின் தோற்றுப் போவதை - மூடப்படுவதை - விரும்புகிறான்.

விமரிசனத்திற்கு ஆளாகுபவர்கள் - கோப மூட்டப்படுபவர்கள் - என்ன செய்ய வேண்டும்?

விமரிசிப்போரை, புண்படுத்துவோரை, சிறிய கோடாக்க வேண்டும். ஒரு கோட்டிற்கு அருகில்

அதைவிடப் பெரிய ஒரு கோட்டைப் போடுவதன் மூலம் முதலில் போட்ட கோட்டினைச் சிறிதாக்க முடியும்.

அதேபோல நாம் பெரியவர்களாக வளர்வதன் மூலம்தான் மற்றவர்களைச் சிறியவர் களாக்க முடியும். அவ்வாறு வளர்வதற்கு வழி — நாம், நம் லட்சியத்தை முன் வைத்து கடமையைச் செய்து கொண்டே போவதுதான். சிலசமயம் விமரிசனங் களுக்கு 'பதில் - கண்டனம்' தேவை இல்லை.

மூன்றாவதாக, விமரிசிக்கப்படுவோருக்கு திறந்த மனம் தேவை. எதிரில் இருக்கும் ஒருவர் சொன்ன சொல் நம்மைக் கோபமூட்டியது என்றால் என்ன அர்த்தம்?

"அவர் சொல்வதிலும் உண்மை இருக்கலாம். எப்போதும் உண்மை நம் பக்கம் இல்லை. எனவே ஒரு திறந்த மனத்துடன் விஷயங்களை நாம் அணுகக் கற்றுக் கொள்ளவில்லை" என்பதுதான் பொருள். திறந்த மனமும் தவற்றைத் திருத்திக் கொள்ளும் மனோபாவமும்தான் வாழ்க்கைக்கு மிகத் தேவை யான விஷயங்கள். திறந்த மனம் - பாரபட்சமில்லாத எதிலும் உண்மை தேடும் பேரவாவோடு பார்க்கும் பக்குவம் — இல்லாதபோது சகிப்புத்தன்மை குறைந்து விடுகிறது.

நான்காவதாக;

சகிப்புத் தன்மையின் மறுகோடிதான் கோபம். ரமண மகரிஷியின் தோளிலே அறுவை சிகிச்சை நடந்தபோது தோளை மரத்துப்போகச் செய்ய எந்தவிதமான மருந்துகளையும் ஊசிமூலம் அவர் போட்டுக் கொள்ளவில்லை. அது ஒருவகை சகிப்புத் தன்மை - உடல் துன்பத்தைத் தாங்கும் நிலை.

அதேபோல மனத்துன்பத்தை - கோபத்தை - தாங்கும் நிலையைப் பெற மனத்தை ஒரு சமதளத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வது போல மன அளவில் சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனத்தை மனத்தால்தான் கட்டுப்படுத்த முடியும்; கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

'கோபக்காரக் குடும்பம்' என்று சிலரைப் பற்றிச் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். மனிதன் பிறவியிலேயே சில குணங்களுடன் பிறக்கிறான் என்று மனவியல் அறிஞர்கள் இன்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதேபோலச் சூழ்நிலையின் தூண்டுதலால் திரும்பத் திரும்பக் கோபமூட்டுவதன் மூலம் - ஒரு மனிதனை நாம் நிரந்தரமான கோபக்காரனாக ஆக்க முடியும். எனவே பாரம்பரியத்தின் தாக்கமோ சூழ்நிலையின் தாக்கமோ எதுவாக இருந்தாலும் "நாம் அதை மாற்ற முடியும். "அதை மாற்ற வேண்டும்" என்ற உணர்வு இருக்கும்போது நம்மால் அதை நிச்சயமாக மாற்ற முடியும். இப்படித்தான் ஜீவன் செயல்படுகிறது என்று ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்து மனவியல் பேராசிரியர் ஜெரோம் கேகன் கூறுகிறார்.

ஐந்தாவதாக;

திறந்த மனத்தைப் பற்றி எழுதும் ஜேம்ஸ் ஆலன் "பிறரைப் பற்றி, தன் எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ளத் தொடங்கும்போது, பிறரும் நம் பால் கொண்டிருந்த எண்ணங்களை மாற்றிக் கொண்டு வேறு மனிதர்களாக மாறி வருவதை நாம் பார்க்க முடியும்" என்று எழுதுகிறார்.

ஒரு மனிதரைப் பற்றிய எண்ணங்களை நாம் மாற்றிக்கொண்ட பிறகு அதே மனிதரைச் சந்தித்துப்

பேசும்போது நம் அணுகுமுறை வேறாக இருப்பதை நாமே உணரலாம். நமக்குப் போட்டியாகக் கடை வைத்திருக்கும் மற்றொரு வியாபாரி ஒழிய வேண்டும் என்றும் நாம் எண்ணலாம். மாறாக நம்மால் பூர்த்தி செய்ய முடியாத 'ஆர்டரை' நமது போட்டிக் கடைக் காரருக்கு அனுப்பினோமானால் அவர் நம்மைப் பற்றி என்ன எண்ணுவார் என்பதையும் கொஞ்சம் எண்ணி பார்க்கலாம். கோபமுடன் வருகிறவரிடம் நாம் அதே நிலையில் பேசாது அவரைப்பற்றிய எண்ணங்களை மாற்றிக் கொண்டு பேசத் தொடங்கும் போது நன்மைகள் விளைகின்றன.

எனவே கோபத்தை, கோபத்தாலேயே சமாளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; சமாளிக்கக் கூடாது!

எளிதில் கோபமூட்டும் விஷயங்கள் பிறரைப் பழிக்கும் சொற்கள் தாம்; பிறரைக் குறை காணும் வார்த்தைகள்தாம். இத்தகைய சொற்களுக்கு மூலம் என்னவென்று ஆராய்வோமானால் எண்ணம் தான் உணர்ச்சியாக வெடிக்கிறது என்பது புலனாகும். உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த எண்ணத்தைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். குறைகளைச் சொல்லாமலிருப்பது நல்லது. ஏனெனில் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டினோ மானால், "ஆகா! உண்மையைச் சொன்னான் உத்தமன். நான் திருந்த வழிகாட்டினானே!" என்று யாரும் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. குறைகள் சுட்டிக் காட்டப்படும்போது கோபம்தான் மிஞ்சுகிறது; பலன் விளைவதில்லை.

ஆறாவதாக;

அப்படி, குறைகள் சுட்டிக் காட்டப்படத்தான் வேண்டும் என்றால் நல்ல விஷயங்களை முதலில்

சொல்லிப் பாராட்டிவிட்டு, அதன்பின் குறைகளைக் கூறுங்கள்” என்று கூறுகிறார்கள் தொழிலாளர் உறவு பற்றிய கல்வியாளர்கள். அதில் உண்மை இருக்கிறது.

ஏழாவதாக;

கடைசியாக தியானத்தின் மூலம் கோபத்தை, பதற்றத்தை, மன நெருக்கடியினைக் கட்டுப்படுத்த லாம். தியானத்தின் மூலம் மனம் ஒருமுகப்படுத்தப் படும்போது - மனம் ஆழ்ந்த நிலையில் இருக்கும் போது – நம் உடலிலுள்ள எல்லா ‘செல்’களும் அமைதி அடைகின்றன. சாந்தமான ஆழ்நிலை உணர்வு உடலெங்கும் பரவுகிறது. தொடர்ந்து தியானம் செய்வதன் மூலம் அந்த சாந்த நிலையை நினைத்த மாத்திரத்தில் கொண்டுவரும் ஒரு பழக்கம் நமக்கு உண்டாகிறது. இதன் காரணமாக தியானம் தரும் சாந்த நிலையை நாம் தேவைப்படும்போது மேற்கொள்ளலாம். அது தவிர, தியானப்பயிற்சி உடலில் ஒரு பூரண சாந்த நிலையைத் தருவதனால், உணர்ச்சியின் தூண்டுதல்களை அது குறைக்கிறது. இதன் விளைவாக தியானம் செய்வோர் கோப உணர்ச்சிகளிலிருந்தும் பொறாமை, வெறுப்பு, பயம், கவலை, மன நெருக்கடி போன்ற உணர்வுகளிலிருந்தும் விடுதலை பெறுகிறார்கள். பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படுவதில்லை.

கோபமோ மற்ற உணர்வுகளோ நம்முள் இருக்கலாம்; “அதை மாற்ற வேண்டும்; மாற்ற முடியும்” என்ற எண்ணம்தான் நம்மிடம் இருக்கும் விசை.

12

மன நிறைவுடன் வாழ்வோம்!

வாழ்வின் லட்சியம் என்ன ?

ஆனந்தமாக வாழ மனிதன் எடுக்கும் முயற்சிகளிலேதான் இன்பம் இருக்கிறது.

மனிதன் மன நிறைவோடு வாழ விரும்புகிறான்.

அப்படி மன நிறைவோடு வாழ்ந்தவர்களை ஆராய்ந்ததில், சில சிறப்பான குணங்கள் அவர்களிடம் இருந்ததைக் கண்டார்கள்.

நிறைவான வாழ்வு வாழ்ந்தவர்களில் பெரும் பாலானவர்கள் கணவன் மனைவியாக வாழ்க்கை நடத்தியவர்கள். அவர்களிடையே இருந்த அன்பை முதிர்ந்த அன்பு எனலாம். அவர்களுக்கு நண்பர்கள் அதிகம். பரஸ்பர உதவி, அக்கறை, அந்தரங்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல் என்று நட்பு அவர்களிடம் இறுக்கமாக இருக்கிறது.

அவர்கள் எப்போதும் உற்சாகத்துடன் செயல்படுகிறார்கள். கண்டனங்களோ விமரிசனங் களோ அவர்களைப் பாதிப்பதில்லை.

அவர்கள் அதிகம் குறை கூறுவதில்லை. அவர்களுடைய வயது ஒரு நல்ல அனுபவ முதிர்ச்சியை அவர்களுக்கு அளித்திருக்கிறது.

"ஆன்று அவிந்து அடங்கிய சான்றோர்" என்று சொல்கிறோமே — அப்படிப்பட்ட ஒரு நிறைவுடன் மகிழ்வுடன் அவர்கள் வாழ்கிறார்கள்.

நமக்கு முன் இருக்கும் கேள்வி: அவர்களுடைய வாழ்க்கையைப் பார்த்து ஏன் நாமும் நல்ல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது?

வாழ்க்கையில் பிரச்னைகளை அவர்கள் எப்படிக் கையாளுகிறார்கள் என்று பார்க்கலாமா?

கணவன் மனைவிக்குள் இருக்கின்ற முதிர்ந்த அன்பு வாழ்வை நிறைவு செய்கிறது என்பது உண்மை.

நிறை வாழ்வு வாழும் பெரியவர்கள், "நான் என் மனைவியுடன் (கணவனுடன்) இன்னும் அதிக நேரம் செலவழிக்க விரும்புகிறேன்" என்று கூறுகிறார்கள். இது அற்ப உடல் சுகங்களைத் தாண்டிய விஷயம். ஒரு அன்னியோன்யம். "நான் உனக்காக வாழ்கிறேன். நீ எனக்காக வாழ்கிறாய்" என்பதைப் புரிந்துகொண்ட மனப்பக்குவம் வாய்ந்த இருவர் பெறும் நிறைவு இது.

ஜெயகாந்தன் ஒரு வயதான தம்பதிகளைப் பற்றி ஒரு நெடுங்கதை எழுதி இருந்தார். ஒருவர் அருகில் ஒருவர் அமர்ந்திருப்பார்கள். ஒருவர் படித்துக் கொண்டிருப்பார்; மற்றொருவர் நூல் பின்னிக் கொண்டிருப்பார். அதிகம் பேச மாட்டார்கள். இவ்விதம் மற்றவர் அருகில் இருக்கிறோம் என்கிற உணர்வு தரும் நிறைவை மிகவும் அழகாக எழுதி இருந்தார். இங்கே நிலவுவது ஒரு சகிப்புத்தன்மை, ஒரு

தனி மரியாதை, ஒரு தனி நட்பு. ஒருவரை ஒருவர் சுயநலத்திற்கு உபயோகிப்பதில்லை. சுமையாகவும் இருப்பதில்லை.

வாழ்வை அனுபவிப்பவர்கள் தூய அன்புக்குத்தான் முதலிடம் கொடுக்கிறார்கள்.

வேலையில் இருக்கின்றவர்கள் சிலர் வருமானம், குடும்ப பாதுகாப்பு, சுய மரியாதை இவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள்; அன்புக்கு அப்படி அவர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.

முதிர்ச்சியற்ற இவர்களது வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது? இவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர், அமெரிக்காவில் விவாகரத்து செய்துகொள்கிறார்கள். தனி மனிதராக வர்ழ்கின்றனர். நமது ஊரில் மன வேறுபாடுகளுடன் ஒற்றுமையின்றி, அன்பின்றி கணவன் மனைவி வாழ்வை முடிக்க முயல்கின்றனர்.

வாழ்வில் திருப்தியுடன் மகிழ்வுடன் வாழ்பவர்கள், நிறைய நண்பர்களைப் பெற்றிருக் கிறார்கள். பிறரால் நேசிக்கப்படும் பல குணங்கள் அவர்களிடம் இருக்கின்றன. பரஸ்பர உதவி, விசுவாசம், மன்னிக்கும் மனோபாவம் இவை யெல்லாம் அவர்களது நட்புக்கு உரமூட்டுகின்றன.

ஒரு வேடிக்கை என்னவென்றால் பெண்களுக் கிடையே எழும் நட்பு உண்மையானதாக, ஆழமுள்ள தாக போட்டி பொறாமையற்று மலர்ந்து அவர்களைப் பிணைக்கிறது. இரு ஆண்களிடையே ஏற்படும் நட்பு அப்படி இருப்பதில்லை!

தனது அந்தரங்கமான ரகசியங்களையும் உணர்வுகளையும் ஒரு பெண் தன் சினேகிதியிடம்

கூறுவாள். இந்த குணம் அதிகமாக ஆண்களிடம் காணப்படுவதில்லை.

ஆண்களில் பெரும்பாலோருக்கு ஒரு 'குரு', ஓர் ஆலோசகர், ஒரு வழிகாட்டி கிடைக்கிறார். இந்த வாய்ப்பு பெண்களுக்கு அதிகம் கிடைப்பதில்லை.

மகிழ்வான வாழ்வை திருப்தியுடன் வாழ்பவர்கள் முகம், பேச்சு, செயல் என்று ஓர் உற்சாகத்தோடு — ஒரு துடிப்போடு செயல்படுகிறார்கள். அவர்களைப் பார்த்தாலே, "நான் ஓர் உற்சாகமான மனிதன்" என்று சொல்லாமல் சொல்வார்கள் அவர்கள்.

சோகத்துடன் கன்னத்தில் கை வைத்து உட்கார்ந்தார்கள் என்ற கதை அவர்களிடம் கிடையாது.

சோகமும் அதிருப்தியும் அதிகமாக 22-லிருந்து 28 வயதுகாரர்களிடையே காணப்படுகிறது. இப்படி வாழ்க்கையை ஆரம்பிப்பவர்கள் 'பட்ட காலிலே படும்' என்பதைப் போல மீண்டும் மீண்டும் சோகத்திலே அடிபடுகிறார்கள். இதனால் சுய பரிதாபம் மேலிடுகிறது.

அடுத்து ஒரு மனிதர் விமர்சனங்களை, கண்டனங்களை எப்படி தாங்குகிறார் என்பது முக்கியமானது.

நிறைவோடு வாழ்பவர்களைப் பிறரது விமர்சனங்கள், கண்டனங்கள் பாதிப்பதில்லை. தன்னுடைய திறமை பற்றியும் தனது வேலையின் விளைவுகள் பற்றியும் அவர்களுக்கு நன்கு தெரியும். பிறர் விமர்சனத்தால் நாம் தாழ்ந்து விட்டோம் என்று இவர்கள் கவலைப்படுவதில்லை. அதனால் கோபம் அடைவதில்லை. அல்லது தன் செயலுக்குச்

சப்பைகட்டுக் கட்டுவதில்லை. கண்டனத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு சமயம் வாய்க்கும்போது பழிவாங்கும் குணம் இவர்களிடம் கிடையாது.

அடுத்து இவர்களிடம் காணும் முக்கியமான குணம் எதைப் பற்றியும் குறைப்படுவதில்லை. "சந்தர்ப்பங்களால் சிறை வைக்கப்பட்டேன்" என்றோ, "என் வாழ்வு இப்படி சிக்கலாகிவிட்டதே" என்றோ இவர்கள் புலம்புவதில்லை. "வேலை என்றும், வருமானம் என்றும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறேன்" என்று அலுத்துக் கொண்டதில்லை. "நான் அநாதை", "நான் நோயாளி" என்று சொல்கிற விஷயம் கிடையாது.

பொதுவாக இவர்கள் நல்ல தெய்வ பக்தி உடையவர்கள். உலக அனுபவம், படிப்பு, வயது என்று வந்ததும் சம்பிரதாயம் சடங்கு இவற்றையெல்லாம் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளாமல் அதன் சாராம்சத்தை மதிக்கிறார்கள். "மதம் என்பது தனிப்பட்ட விஷயம். கடவுளுக்கும் தனக்குமுள்ள நேரடித் தொடர்பு" என்று எண்ணுகின்றனர்.

யார் மகிழ்வுடன் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள்?

வயது வந்தவர்கள் — இளைஞர்களை விட

திருமணம் ஆனவர்கள் — திருமணம் ஆகாதவர்களை விட

ஒரு துறையிலே நிபுணர்களாயிருப்பவர்கள் — சாதாரண தொழிலாளியை விட.

அழகோ தோற்றமோ இவர்களிடம் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

பொருளாதார வளம்தான் வாழ்வின் அஸ்திவாரம் என்கிற ரீதியில் அரசு நாட்டு மக்களின்

வருமானத்தைக் கணக்கிடுகிறது. ஆனால் திருப்தியுடன் வாழ்பவர்கள் பொருள் தேவையை விட அனுபவ முதிர்ச்சிக்கும், அன்புக்கும், பிறரால் நேசிக்கப்படும் குணத்திற்கும், தொழிலில் உள்ள ஈடுபாட்டுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக் கிறார்கள்.

நன்றாகப் படித்தவர்கள் பொதுவாக திருப்தி யோடு வாழ்கிறார்கள். வேலை பார்ப்பவர்களை விட சொந்த தொழில் செய்பவர்கள் அதிக நிறைவோடு, மகிழ்வோடு வாழ்கிறார்கள்.

ஒரு தொழிலாளியின் நிறைவு எதில் இருக்கிறது தெரியுமா?

அவர் வேலை பார்க்கும் நிறுவனத்தில் கௌரவத்துடன் நடத்தப்படுகிறாரா, பயனுள்ள வேலை என்ற திருப்தி இருக்கிறதா, இவருடைய யோசனைகள் நிறுவனத்தால் கேட்கப்படுகிறதா என்கிற விஷயங்களில்தான் ஒரு தொழிலாளியின் மன நிறைவு அடங்கியிருக்கிறது.

ஒரு மனிதன் (மனோபாவமும்) மன நிலையும், அவன் உடலில் உள்ள சக்தி நிலையும்தான் அவன் வாழ்வில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

ஒரு மனிதன் மனநிறைவோடு வாழ்வதற்கு அஸ்திவாரமாக விளங்கக் கூடியது ஒன்று உண்டு. அது என்ன? அதுத்தான் தியானப் பயிற்சி.

டாக்டர் ஜோனஸ்சாக் என்கிற விஞ்ஞானி கூறுகிறார் — "மனித வாழ்வில் உற்சாகமும் சோகமும் கலந்துதான் வருகிறது. ஞானிகள் தியானத்தின் மூலம் உடலிலும், மனதிலும் சில மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி நிறைவுடன் வாழும் வழியை வருங்காலத்தில் எல்லோருக்கும் கற்றுக்கொடுக்கக் கூடும்.

“தியானத்தின் போது மனநிலை மாறுகிறது. உயர்நிலயை அடைகிறது. மன நிறைவு ஏற்படுகிறது. இதன் காரணம்: தியானத்தின் போது மூளையில் உற்பத்தியாகும் சில ரசாயனப் பொருட்கள்தான். அவை நம் உணர்வுகளை மாற்றுகின்றன.” ஞானி என்றல்ல — ஆக்க சக்தி படைத்த எல்லா கலைஞர்களும் இதுபோன்ற ஒன்றுபட்ட தியான நிலையில் சிலநேரங்களில் வாழ்கின்றனர்.

“எனவே தியானம் செய்யும்போது நமது உற்சாகத்தையும் நம்பிக்கையையும் நாம் அதிகப் படுத்திக்கொள்ள முடியும். நிறைவான வாழ்வை வாழ முடியும்.”

எனவே தியானம் செய்யுங்கள் என்று சொல்லவும் வேண்டுமா?



எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி

வாழ்க்கைக் குறிப்பு

மனவியலைப் பற்றித் தொடர்ந்து கடந்த இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தமிழ்ப் பத்திரிக்கைகளில் கட்டுரைகள் எழுதி வருபவர் டாக்டர் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி. மனோதத்துவங்களை வாழ்க்கைக்கு எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைச் சுமார் 14 நூல்களில் வடித்துத் தந்திருக்கிறார் அவர். சிறந்த ஆசிரியர் என்ற விருதும், 'புல் பிரைட்' அறிஞர் (Fulbright Scholar) என்ற கௌரவமும் இவருக்கு உண்டு.

எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி விளநகர் என்ற கிராமத்தில், மயிலாடுதுறை தாலுக்காவில் தஞ்சை மாவட்டத்தில் பிறந்தவர். இவரின் பெற்றோர் திரு. சிங்காரம், கமலம்மாள் ஆவார். மயிலாடுதுறை உயர் நிலைப்பள்ளியில் படித்த பின் அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்தில் இளநிலை பட்டப்படிப்பும், முதுநிலைப் பட்டப்படிப்பும் பெற்றார். சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் தனது பாடமான வேதியியலில் மற்றோர் முதுநிலைப் பட்டம் பெற்றபின் மேல் படிப்புக்கு அமெரிக்கா சென்றார்.

அமெரிக்கா செல்லுமுன் சீர்காழி இந்து உயர் நிலைப் பள்ளியிலும், குடந்தை அரசினர் கல்லூரியிலும் ஆசிரியராகப் பணியாற்றினார். பின் கிண்டி பொறியியற் கல்லூரியில் உதவி பேராசிரியராக பணி புரிந்தார்.

அமெரிக்காவில் விஸ்கான்சின் பல்கலைக் கழகத்தில் மருத்துவ ரசாயனத்தில் 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்று ஒரு பத்தாண்டுகள் விஸ்கான்சினிலுள்ள மவுண்ட் செனாரியோ கல்லூரியிலும் மின்ன சோட்டா, ஐடகோ பல்கலைக் கழகங்களிலும் பேராசிரியராகப் பணியாற்றினார்.

பின் ஆசிரியத் துறையை விட்டு விலகி, விஸ்கான்சினில் உணவு தயாரிக்கும் நிறுவனம் ஒன்றில் அதன் தலைமை நிர்வாகியாக நான்காண்டுகள் பணியாற்றினார். 1982-ல் (Barclay Chemicals) பார்கிளே கெமிக்கல்ஸ் என்ற ரசாயனப் பொருள்களை உற்பத்தி செய்யும் தனது சொந்த நிறுவனத்தைத் துவங்கினார். "அமெரிக்காவில் தொழில் துறையில் உள்ளவர்கள் யார் யார்" என்ற நூலில் (Directory of Who is Who in Business and Finance in the U.S.A.) அவரது பெயர் இடம் பெற்ற பெருமையும் இவருக்குண்டு. அந்நிறுவனத்தை தனது குமாரரிடம் ஒப்படைத்து விட்டு 1987-ல் நிரந்தரமாக இந்தியா வந்தார். இன்று சென்னையில் வசிக்கின்றார் அவர்.

சுய வளர்ச்சி பெற வாசகர்கள், 'எண்ணங்கள்' 'மனம், பிரார்த்தனை, மந்திரம்', 'நெஞ்சமே அஞ்சாதே நீ', 'தட்டுங்கள் திறக்கப்படும் என்ற அவரது நூல்களைப் படியுங்கள்.

சுய பொருளாதார மேம்பாடு பெற அவரது 'சிந்தனை, தொழில், செல்வம், என்ற நூலை தாரக மந்திரமாக உபயோகியுங்கள்.

சமுதாய ஈடுபாட்டின் அவசியத்தை உணர அவரது 'நாடு எங்கே செல்கிறது' என்ற நூலையும், 'நம்மால் முடியும் தம்பி, நம்பு', 'நீ தான் தம்பி

முதலமைச்சர்'' என்ற நூல்களையும் படித்துப் பாருங்கள்.

எம்.எஸ். உதயமூர்த்தியின் உந்துதல்கள் கன்யாகுமரியிலிருந்து கிருஷ்ணகிரி வரை, வேதாரண்யத்திலிருந்து வால்பாறை வரை இளைஞர்களை, பெண்களை படித்த மக்களை ஒரு உத்வேகம் பெறச் செய்திருக்கிறது. டைரக்டர் பாலசந்தர், 'உன்னால் முடியும் தம்பி' என்ற தலைப்பில், கதாநாயகனுக்கு உதயமூர்த்தி என்ற பெயரைச் சூட்டி, ஒரு திரைப்படத்தை வெளியிட்டிருக்கிறார். பாலசந்தரிலிருந்து பள்ளி இளைஞர்கள் வரை, அவரது எழுத்துக்கள் ஒரு பாதிப்பை ஒரு உத்வேக உணர்வை ஒரு நம்பிக்கையை உருவாக்கி இருக்கிறது. இதன் விளைவாக, ஒரு அமைதியான மாற்றம் நாட்டில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

தனது அறிவுக்கும், திறமைக்கும் ஏற்ற ஒரு புதிய சமுதாயத்தைத் தமிழகம் பெற வேண்டும் என்று விரும்பும் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி, இதற்காக மக்கள் சக்தி இயக்கம் என்ற ஒரு புதிய இயக்கத்தை ஆரம்பித்திருக்கிறார்.

தொகுப்பு : G. **சீனிவாசன்** Ex. P.T.C.

